Programme de l'intervention

E-ATELIER : Sommeil, gérer le travail de nuit

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Travailleurs de nuit

Description

Cet atelier interactif propose des solutions concrètes pour mieux dormir en travaillant de nuit. Il combine apports théoriques et exercices pratiques pour une mise en œuvre immédiate.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre l'impact du travail de nuit sur le sommeil et la santé
- Acquérir des stratégies pour améliorer la qualité de son sommeil
- Expérimenter des outils et techniques de gestion du sommeil

Déroulé de l'atelier :

- Accueil et brise-glace : partage d'expériences sur le sommeil et le travail de nuit
- Le sommeil et le travail de nuit : rappels des connaissances clés (rythme circadien, conséquences du décalage)
- Stratégies pour un sommeil réparateur : avant, pendant et après le travail de nuit
- Quizz interactif : "Mon profil sommeil et travail de nuit"
- Découverte et expérimentation d'outils pratiques : relaxation, gestion de l'environnement de sommeil
- Échanges et partages de bonnes pratiques entre participants
- Plan d'action personnalisé et ressources complémentaires

À la fin de cet atelier, vos agents sauront adapter leurs habitudes de sommeil pour mieux gérer le travail de nuit et préserver leur bien-être.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.