

---

# Programme de Formation

---

## Sommeil et vigilance

---

### Organisation

---

**Durée :** 1 heure

**Mode d'organisation :** À distance

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à travailler en horaires atypiques ou de nuit



#### **Objectifs pédagogiques**

- Connaître le sommeil et ses mécanismes
- Identifier les impacts du travail de nuit/ horaires atypiques
- Savoir repérer et prévenir les troubles du sommeil et de la vigilance
- Apprendre et mettre en pratique les techniques pour améliorer son sommeil et son hygiène de vie



#### **Description**

Connaitre le sommeil et ses mécanismes

- Les sommeils & les chiffres clés
- Les besoins selon les âges
- Les troubles du sommeil

Les risques d'un mauvais sommeil sur la santé physique et mentale

- Les effets de la privation de sommeil : baisse de vigilance, la réactivité et l'attention
- Accidentologie
- Les impacts à longs termes : diabète, cancers...

Adapter son sommeil et ses temps de repos

- Techniques d'amélioration du sommeil
- Hygiène de vie
- L'organisation et le rythme de travail



#### **Prérequis**

Aucun pré-requis.



#### **Modalités pédagogiques**

Présentation

Echange interactif avec les participants





## **Moyens et supports pédagogiques**

Diaporama pour illustrer les concepts.



## **Modalités d'évaluation et de suivi**

Quizz



## **Informations sur l'accessibilité**

### **Des formations accessibles aux personnes en situation de handicap**

Les différentes formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Néanmoins, la validation de certaines formations peut être subordonnée à la mise en œuvre de séquences pratiques. Une analyse des besoins et des conditions d'accès sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier plus précisément les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation.

Pour toute question, vous pouvez contacter notre service administratif [formation@kerea.eu](mailto:formation@kerea.eu)

### **Conditions d'accompagnement**

Afin de faciliter l'accès des personnes en situation de handicap à notre offre de formation, une analyse des besoins est réalisée en lien avec des partenaires spécialisés. Cette analyse permet d'identifier les moyens d'adaptation, d'assistance ou de compensation à mettre éventuellement en œuvre.



## **Modalités techniques et environnement**

### **Conditions de réalisation matérielle de la formation :**

- Rappel aux stagiaires d'apporter leurs propres affaires : matériels (stylo, bloc note etc.)
- Une salle de formation dotée de tables, de chaises en nombre suffisant avec idéalement la possibilité de disposer également d'un espace permettant les mises en pratique
- Un moyen de diffusion du contenu (vidéoprojecteur avec écran ou mur blanc, ou télévision avec câble de branchement)
- Un paperboard avec des feutres de couleurs
- Un téléphone, tablette ou ordinateur par stagiaire pour faciliter l'accès à l'espace connecté personnel

### **Conditions de réalisation matérielle en cas de déploiement à distance :**

- Un endroit pour s'isoler et pouvoir s'immerger dans la formation
- Matériel informatique en bon état de fonctionnement (micro, camera, pc, tablette)

**L'assistance technique et pédagogique est accessible à l'adresse : [formation@kerea.eu](mailto:formation@kerea.eu)**