Programme de Formation

Sommeil et vigilance

Organisation

Durée : 3 heures

Mode d'organisation : Présentiel

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

Compétences visées

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

- Alternance d'apports théoriques et d'ateliers pratiques.
- Etudes de cas et échanges de pratiques
- Ateliers pratiques : simulations de situations nocturnes, élaboration de routine, quizz

Moyens et supports pédagogiques

Moyens et supports pédagogiques

- Diaporama pour illustrer les concepts.
- Fiches pratiques et guides sur le sommeil et l'hygiène de vie.
- Agenda du sommeil.

Modalités d'évaluation et de suivi

Nos formations s'inscrivent exclusivement dans le cadre de la formation professionnelle continue ; elles permettent de développer ou de certifier des compétences clés mais ne délivrent pas de diplôme d'État, ni RNCP.

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

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