



FORMATION

Risques liés au travail en horaires décalés



Collecte des représentations

Quelles sont les risques différents d'un travail en horaires classiques ?

Les risques

En entreprise / Hors entreprise

La Chronobiologie

Nos rythmes biologiques / Le poids du balancier circadien / Le poids du balancier homéostatique
Déterminer son chronotype

Le sommeil

Son rôle, son mécanisme, les synchroniseurs / Construction de solutions pour un bon sommeil

L'alimentation

Manger quoi, comment et quand / Construction de solutions adaptées

Le bien-être

La motivation, les contacts sociaux, la famille, les activités physiques et personnelles
Construction de solutions pour un bien-être certain de soi et de son entourage

La vigilance

Prendre en compte le rythme circadien

Collecte des nouvelles représentations et connaissances

Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

Échanges libres

Toutes les animations sont illustrées d'exemples concrets, d'exercices et d'ateliers.



7 heures



Prévenir les risques sur sa santé, sur sa vie familiale et sociale et durant son activité professionnelle
Connaître les risques spécifiques au travail posté / Comprendre le rôle de l'alimentation
Identifier les cycles naturels du corps et le rôle des hormones sur le rythme de vie de chacun
Construire des solutions pour organiser sa vie différemment des autres et trouver le bon équilibre.



Groupe de 3 à 10 personnes



Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage :
ERECA : Engagement / Réflexion / Expérimentation / Compréhension / Action
Évaluations à chaud de l'évolution des représentations et de la satisfaction des participants



Attestation individuelle de formation
Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)

**JÉRÉMIE
CLAIROTTE**
CONSEIL • FORMATIONS • SERVICES
RISQUES PROFESSIONNELS • ERGONOMIE • SÉCURITÉ • RÉGLEMENTATION

39 GRANDE RUE - 21260 BOUSSENOIS • 06 31 72 04 20 • JCLAIROTTE@YAHOO.FR



SIRET 818 291 908 000 15 • ORGANISME DE FORMATION 27 21 03831 21

