



SENSIBILISATION

Le sommeil



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



3h30



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



Groupe de 2 à 10 personnes

**JÉRÉMIE
CLAIROTTE**

CONSEIL • FORMATIONS • SERVICES
RISQUES PROFESSIONNELS • ERGONOMIE • SÉCURITÉ • RÉGLEMENTATION

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

