



FORMATION

Risques liés au travail en horaires décalés

Programme

Collecte des représentations : Quels 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** • **Évaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid** • **Échanges libres**

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

Objectifs

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.

Méthode

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques, Partages d'expériences et échanges entre participants. Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage ERECA : Engagement | Réflexion | Expérimentation | Compréhension | Action.

Effectifs

Groupe de 3 à 10 personnes.

Durée

7 heures
[adaptable selon les attentes de l'entreprise]

Pré-requis

Aucun

Évaluation

QCM de fin de formation

Tarifs

Sur demande après étude de la sollicitation.

Documents

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

Délais

Notre organisme de formation s'engage à vous répondre dans un délai de 72 heures. Nous envisagerons la date de début de formation la plus appropriée en fonction de vos besoins, préférences et contraintes. Nous vous précisons également les objectifs, les compétences acquises et les sources de financement possibles. La formation se déroulera dans une salle de l'entreprise ou dans une salle réservée par l'organisme de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Tous nos formateurs sont sensibilisés aux notions de handicaps. Nous veillons au respect des conditions d'accueil des publics concernés et étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Si vous êtes en situation de handicap, nous vous remercions de bien vouloir nous en faire part rapidement afin que nous puissions prendre les mesures adaptées pour assurer votre confort de formation. Contactez notre référente handicap par téléphone au 06 31 72 04 20 ou par email jclairotte@dynaforma.fr

Contact

Jérémie CLAIROTTE • Gérant, responsable pédagogique
06 31 72 04 20 - jclairotte@dynaforma.fr



RISQUES PROFESSIONNELS • ERGONOMIE • SÉCURITÉ • RÉGLEMENTATION

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

www.dynaforma.fr