

PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AUX HORAIRES ATYPIQUES



Dates à définir



Réalisable en entreprise ou dans nos locaux



Participants :
Min : 3 pers
Max : 12 pers



Prérequis:
Aucun



Durée : 7h

LES COMPÉTENCES VISEES :

- Reconnaître les signaux faibles de déséquilibre ou de fatigue chronique
- Mettre en place des habitudes de vie favorisant la récupération et le bien-être

PÉDAGOGIE ET ÉVALUATION :

Apports théoriques
Cas pratiques
Retours d'expérience
Evaluation des acquis par questionnaire en fin de formation

PUBLIC :

Préventeurs, RRH,
Managers,
Membres du CSE

BESOINS SPÉCIFIQUES: Pour les personnes ayant besoin d'aménagements spécifiques (pédagogique et/ou matériel), nous vous invitons à nous contacter.

OBJECTIFS

- **Identifier** les impacts des horaires atypiques sur la santé physique, mentale et sociale
- **Reconnaître** les signaux faibles de déséquilibre ou de fatigue chronique
- **Mettre en place** des habitudes de vie favorisant la récupération et le bien-être

PROGRAMME

1 . Comprendre les horaires atypiques

Définition
Cadre légal
Prévention

2 . Les points de vigilance à avoir sur sa santé et sa vie personnelle

Quizz
Physiologie du sommeil et rythmes biologiques
La surveillance à adopter lors d'horaires décalés
Stratégies d'adaptation inadaptées

3 . Identifier les signaux faibles

4 . Hygiène de vie et stratégies d'adaptation

Le sommeil
L'alimentation
L'activité physique
La récupération

5 . Le rôle de l'entreprise et du collectif

Les bonnes pratiques organisationnelles

6. Synthèse et plan d'action personnel

Faire le point sur ma situation
Mes objectifs personnels
Suivi et ajustement