

Préserver sa santé en travaillant en horaires atypiques

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Expliquer les mécanismes biologiques mis en jeu lors l'on travaille en horaires atypiques et les conséquences sur la santé et le bien-être
- Proposer des solutions qui permettent de limiter les conséquences de ce type d'horaires
- Choisir des mesures qui conviennent à sa situation personnelle

Public cible

- Tout public, et plus spécifiquement aux salariés confrontés aux horaires atypiques ou aux effets du dérèglement du rythme biologique.
- Pas de prérequis

Formateur

- Expert en prévention des risques professionnels et QVCT

Personnes en situation de handicap

Contactez Stéphanie Olivier (Tel : 06 49 22 89 74) pour étudier ensemble les possibilités d'adaptation

Performetbien
4 rue du Capitaine Lemonnyer
50290 BREHAL
Siret : 93975178000015
NDA : 28 50 01 723 50



Contact

Stéphanie Olivier
Tel : 06 49 22 89 74
Mail : stephanie@performetbien.fr
www.performetbien.fr



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Durée de la formation

7 heures, en présentiel

Tarif intra-entreprise

990 € hors taxes

Comment participer

En intra-entreprise :

12 participants maximum par session

Délai : 1 mois avant la prestation afin de définir la date, les modalités et la liste des participants

En inter-entreprise :

De 4 à 10 participants

Selon calendrier disponible sur demande et sous réserve d'inscription 15 jours avant le début de la session de formation.

La formation se déroulera dans les locaux choisis par le prestataire.

Modalités d'évaluation

- Evaluation diagnostique, formative, sommative (positionnement en entrée et fin de formation, évaluation orale tout au long de la formation et lors des mises en situation)
- Bilan à chaud et à froid (questionnaire google form)

Suivi de la formation

Attestation de présence à signer chaque demi-journée
Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

Contenu détaillé : Préserver sa santé en travaillant en horaires atypiques

1 – Horaires atypiques : de quoi parle-t-on ?

Définition et typologie des horaires atypiques
Impacts sur la santé physique, mentale et le bien-être
Risques spécifiques liés aux rythmes décalés

2 – Tordre le cou aux idées reçues

Sommeil, alimentation, activité physique : fausses croyances et réalités
Réflexions sur les habitudes à risque
Décryptage des comportements compensatoires

3 – Adaptons à chaque situation

Tests et questionnaires pour mieux se connaître
Identification des rythmes personnels
Mise à disposition de ressources adaptées
Individualisation des conseils selon les profils

4 – Mise en place de solutions pratiques

Techniques de relaxation et sieste flash
Exercices d'acupression et micro-pauses
Intégration dans la routine professionnelle

4 – gestion du stress et hygiène de vie

Lien entre stress, fatigue et douleurs physiques
Conseils sur l'alimentation, l'hydratation, le sommeil et la récupération
Activité physique adaptée aux rythmes atypiques

Optionnel : coaching individuel

En présentiel, visioconférence ou téléphone
Analyse personnalisée de la situation et recommandations ciblées

Formation inscrite sur le compte de prévention des stagiaires

Nos recommandations

- Compléter en amont l'agenda du sommeil. Celui-ci sera transmis aux participants en amont de la formation. Il permet un regard sur la situation personnel du participant.
- Pour profiter pleinement des ateliers corporels et des exercices, il est conseillé de venir en tenue souple et confortable.

Articulation avec le DUERP

Les horaires atypiques génèrent des risques spécifiques souvent invisibles dans les DUERP : fatigue chronique, troubles du sommeil, stress, déséquilibres alimentaires. Cette formation permet de les identifier, de les documenter et de proposer des mesures concrètes de prévention. Les outils d'analyse, les questionnaires et les plans d'action individuels peuvent alimenter directement la mise à jour du DUERP, en intégrant les risques liés aux rythmes décalés et les solutions adaptées à chaque poste.

Méthodes pédagogiques

Quiz interactifs : pour engager et évaluer les acquis
Apports théoriques courts et ciblés : orientés terrain
Travaux de groupe : échanges, co-construction de solutions
Études de cas et mises en situation : à partir de contextes réels
Exercices pratiques : relaxation, sieste flash, acupression
Agenda du sommeil (optionnel) : pour personnaliser les recommandations

Perform&Bien