

Le travail de nuit

Attractivité, Spécificités et Vigilance

Stage de 2 jours

Nombre de participants :

4 à 12

En dessous de 4 inscrits, la date sera reportée

Tarif :

540 € Net
Repas inclus

Dates, lieu :

DOLE (dans nos locaux)
05 et 06 février 2018

En dessous de 4 inscrits, la date sera reportée

Public :

Tout professionnel travaillant la nuit, intégralement ou partiellement, ou envisageant de le faire

Intervenants :

Françoise GAILLARD, Formatrice
Cadre de Santé

Les PLUS :
Questionnaire à chaque participant en amont de la formation
Approche de la chronobiologie avec méthode O.M.C.A. Observer, Manipuler, Comprendre, Agir

Objectifs :

Identifier les spécificités et les particularités du travail de nuit.
Appréhender la chronobiologie, la physiologie du sommeil pour mieux adapter leur rythme de vie.
Evaluer les répercussions et déséquilibres liés au travail de nuit.
Savoir préserver leur équilibre et leur bien-être.
Répondre aux besoins des personnes la nuit.
Faciliter la cohérence et garantir la continuité de l'accompagnement de la personne.

Programme de la formation :

1) Identifier les spécificités du travail de nuit

Le travail de nuit : Définition, Aspects culturels, législatifs et historiques du travail de nuit.
Le "choix" du travail de nuit et ses avantages.

2) Appréhender la chronobiologie, la physiologie du sommeil pour mieux adapter son rythme de vie

La chronobiologie : Méthode O.M.C.A. Observer, Manipuler, Comprendre, Agir.
Fonctions et mécanisme du sommeil : Cycles, fonctions et besoins de sommeil, décalage et biorythme, l'insomnie.

3) Evaluer les répercussions et déséquilibres liés au travail de nuit

Incidences sur la vie quotidienne : Sommeil, Stress, Nutrition, répercussions sur l'organisme, répercussions sur la vie privée et la vie sociale.
Les effets du travail de nuit : La pénibilité, la charge psychologique et physique, effet sur l'activité et la sécurité.

4) Savoir préserver son équilibre et son bien être

Préconisations pour un sommeil réparateur.
Conseils en matière d'alimentation et d'hygiène de vie, pour "récupérer".

5) Répondre aux besoins des personnes la nuit

Le vécu des personnes vulnérables, la nuit, dans leurs aspects physiologiques, psychologiques et relationnels.
Les troubles du sommeil des personnes, la nuit.
Les troubles comportementaux des personnes pendant la nuit : Déambulation, comportement agressif...
La communication verbale et non verbale : schéma de communication, l'écoute et la relation d'aide, l'empathie, le toucher relationnel.

6) Faciliter la cohérence et garantir la continuité de l'accompagnement de la personne en institution

Organisation : le travail en binôme, la collaboration et la coopération.
Coordination et suivi dans l'accompagnement de la personne : importance des transmissions avec l'équipe de jour.
Le champ d'action de chaque métier.

Méthodes pédagogiques et livrables :

Méthode interactive basée sur une approche pédagogique concrète et pragmatique alternant de brefs apports théoriques, des études de cas, des mises en situation et de l'analyse des pratiques professionnelles.