RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE ET BUREAUTIQUE | COMMERCE, MARKETING, COMPTABILITÉ, GESTION | RELATIONS ET RESSOURCES HUMAINES | DÉVELOPPEMENT PERSONNEL | SÉCURITÉ ET SANTÉ AU TRAVAIL | LANGUES ÉTRANGÈRES

LE TRAVAIL DE NUIT, ADAPTER SON MODE DE VIE ET ORGANISER SA COMMUNICATION

1 / 2

Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

Objectifs

Identifier et comprendre les contraintes du travail de nuit pour adapter et équilibrer son mode de vie
Développer la cohésion d'équipe et l'appartenance avec les autres services
Favoriser la continuité des informations entre le travail de jour et de nuit
Développer une organisation adaptée permettant de faire circuler les informations

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Formation en présentiel: salle de formation adaptée, équipée d'un paperboard, videoprojecteur.
Groupe maximum de 12 personnes

Formation en distanciel: Pc avec accès internet, casque, micro, environnement calme
Groupe maximum de 6 personnes

Le formateur alterne l'apport théorie avec la pratique, les mises en situations et les échanges avec les participants.
Formation participative

Support de formation remis en fin de formation à chaque stagiaire

Méthodes d'évaluation: le formateur s'assure que les points sont bien acquis par les mises en pratique, le questionnement, jeux de rôle, à chaque étape du déroulé pédagogique.

Programme

Durée de formation
2 jours soit 14 heures

Public
Toute personne travaillant la nuit

Prérequis
Aucun

Niveau / Certification Obtenue
Certificat de réalisation et attestation de fin de stage

Type de formation / stage
Présentiel, À distance

Intra/Inter/ Accompagnement individuel

RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE ET BUREAUTIQUE | COMMERCE, MARKETING, COMPTABILITÉ, GESTION | RELATIONS ET RESSOURCES HUMAINES | DÉVELOPPEMENT PERSONNEL | SÉCURITÉ ET SANTÉ AU TRAVAIL | LANGUES ÉTRANGÈRES

LE TRAVAIL DE NUIT, ADAPTER SON MODE DE VIE ET ORGANISER SA COMMUNICATION

1 Les spécificités du travail de nuit: son impact physiologique

- Les conséquences du travail de nuit
- Les troubles du sommeil diurne
- La somnolence, les problèmes de vigilance et d'attention
- L'isolement
- L'impact sur la vie sociale et familiale
- L'importance de l'hygiène de vie
- Une durée de sommeil suffisant
- La nutrition
- L'équilibre de vie personnelle/professionnelle
- La gestion du stress

2 Mieux communiquer : Développer les relations et la transmission des informations avec les équipes

- Coordonner la communication avec les autres services
- Assurer les transmissions, faire circuler les informations dans son service et avec les autres services
- Travailler en équipe pluridisciplinaire
- Transmissions orales et écrites
- Développer une organisation du travail adéquate
- Rendre compte de son travail et être reconnu
- Développer la cohésion d'équipe et l'appartenance