

# KIT DE SURVIE POUR HORAIRES DÉCALÉS OU TRAVAIL EN 3/8

## € COÛT

690 € nets de taxes



## CONTACT

CCI Creuse Accueil  
0555519660  
contact@creuse.cci.fr



## OBJECTIFS

- Porter une attention particulière à votre rythme de vie lié à un travail posté, de nuit, astreintes...
- Mieux gérer les effets négatifs du travail en horaires décalés ou sous lumière artificielle.
- Préserver votre santé et améliorer votre vigilance.



## PUBLIC

Toute personne travaillant en horaires atypiques, horaires décalés et horaires d'urgence, soucieuse d'améliorer ses performances physiques et psychiques.



## DURÉE

2 jours



## DATE

**Session 2021 - 1** : le 11, 12 mars 2021



## LIEU

Brive/Guéret/Limoges



## PROGRAMME

- **Prendre conscience des risques liés aux contraintes d'un travail à horaires décalés.**
  - Connaître les caractéristiques des différents rythmes de travail en décalé et leurs impacts sur la santé et sur sa vie personnelle
  - Identifier sa situation personnelle et les risques qui y sont liés. (lumière-isolement- manque de sommeil- risque routier...)
- **Adapter son sommeil et ses temps de récupérations aux rythmes de travail atypiques**
  - Comprendre l'importance du sommeil sur la santé
  - Favoriser un sommeil réparateur et gérer sa dette de sommeil
  - Connaître ses propres rythmes biologiques pour mieux s'adapter
  - Découvrir les différentes siestes et méthodes de récupération : détente flash, relaxation minute et micro sommeil...
- **Favoriser le sommeil par une alimentation adaptée**
  - Equilibrer ses repas pour un meilleur sommeil
  - Connaître les aliments favorables au système nerveux
  - Découvrir les supers aliments pour une meilleure vitalité
  - Préparer des collations, repas, boissons : idées pratiques et astuces
- **Développer sa vitalité et accroître son énergie**
  - Bouger, s'oxygéner et préserver son équilibre psycho-émotionnel : une nécessité pour son équilibre
  - Comprendre et apprivoiser les mécanismes de récupération
  - Apprendre à recharger ses batteries physiques, mentales et émotionnelles
- **Gérer son équilibre de vie pour protéger son sommeil**
  - Trouver un mode de vie adapté à vos besoins
  - Bien organiser son temps de repos pour s'épanouir pleinement

Cette formation se terminera par un atelier huile essentielle.

### Méthodes et moyens

Animation interactive et ludique, avec des exercices pratiques

Des solutions individualisées pour gérer la fatigue d'un manque de sommeil

Apports théoriques et méthodologiques

Remise de fiche « astuces et idées pratiques pour s'adapter à des horaires de travail en décalé »

*(Date de dernière mise à jour : 04/08/2020)*