

## Programme de formation Nutrition et sommeil en travail posté



### Objectifs



- Comprendre l'importance et le fonctionnement du sommeil
- Appliquer les bons gestes pour maintenir un bon rythme de sommeil
- Découvrir des techniques pour faciliter l'endormissement et la récupération

### Public concerné

- Tout salarié de l'entreprise travaillant en horaires atypiques postés
- Pré-requis : Aucun
- Groupe de 4 à 12 personnes

### Durée

- 3,5 heures de face à face pédagogique

### Formateur

- Formatrice en risques professionnels
- Sophrologue (reconnue RNCP)
- Spécialisation sophrologie et sommeil

### Méthodes & programme

Formation en présentiel : Exposés didactiques / Brainstorming / Échanges

Une fiche agenda du sommeil à remplir sera remise aux stagiaires une semaine avant la formation

Exercices de respiration et expérience de la sieste flash

Plaques et cartes nutrition et sommeil pour travail en groupe

Des fiches nutrition et pédagogie du sommeil seront remises aux stagiaires à la fin de la formation

#### **L'importance d'un mauvais sommeil et d'une nutrition anarchique sur la santé physique et psychique**

- Les effets d'un mauvais sommeil et d'une nutrition anarchique sur la santé physique et psychique
- Les conséquences pour l'entreprise et sur la vie personnelle

#### **Le fonctionnement de l'organisme (horloge interne, mécanisme du sommeil)**

##### **Les stratégies d'adaptation**

- Comment concilier sommeil et travail posté
- Créer son environnement de sommeil
- Quelques techniques de récupération (respiration, sieste flash)

##### **L'importance d'une bonne hygiène de vie**

- Les besoins énergétiques
- Le lien entre alimentation et vigilance
- Les erreurs alimentaires sur le lieu de travail

#### **La création en groupe d'une journée-type idéale en matière de nutrition et de sommeil**

### Coût

400 € TTC pour la demi-journée de formation plus les frais de déplacement

**Renseignements et inscriptions :**

Morgane SEZNEC : 06 66 63 01 71