



Gestion du sommeil et des changements de rythmes

Aides-soignants, infirmiers, et surveillants de nuit

Capacités et compétences professionnelles visées :

- Connaître les bases scientifiques du sommeil et des rythmes biologiques
- Savoir évaluer la qualité et la quantité de son sommeil
- Connaître les recommandations et méthodes de gestion du sommeil
- Maîtriser les outils de gestion du sommeil et de changements de rythmes

1^{er} jour

Matin : Comprendre le sommeil

- 1 – Les bases du sommeil : rythmes circadiens et troubles du sommeil
- 2 – La dette de sommeil : connaître le phénomène et savoir l'évaluer (agenda du sommeil)

Après midi : Gérer le manque chronique de sommeil

- 1 – Signes indicateurs et conséquences du manque de sommeil
- 2 – Trois outils importants : pause parking, sommeil flash et relaxation

INTERSESSION de 4 à 6 semaines

2^e jour

Matin : Appliquer l'hygiène du sommeil

- 1 – Règles de base pour un bon sommeil
- 2 – Hygiène de vie et hygiène du sommeil pour les travailleurs de nuit

Après midi : Minimiser l'impact du travail de nuit

- 1 – Conséquences à long terme des rythmes mal gérés
- 2 – Recommandations et outils pour les nuits travaillées et les journées de récupération

Nombre de stagiaires:

- > 8 à 12 personnes

Déroulement et durée:

- > Formation en intra, 2 journées de 7 heures, espacées de 4 à 6 semaine

Tarif:

- > 1150 euros par journée de formation

Formateur: **Philippe GUGLIELMI**

Formateur et consultant en gestion du stress, en communication, et en gestion du sommeil (intervenant dans le cadre des formations des surveillants de nuits qualifiés)