



## Gestion du sommeil et des changements de rythmes

### *Travailleurs postés et travailleurs de nuit*

#### Objectifs:

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

1<sup>er</sup> jour

#### **Matin : Comprendre le sommeil**

- 1 – Les bases du sommeil : rythmes circadiens et troubles du sommeil
- 2 – La dette de sommeil - L'agenda du sommeil

#### **Après midi : Gérer le manque chronique de sommeil**

- 1 – Signes indicateurs et conséquences du manque de sommeil
- 2 – Un outil important : la cohérence cardiaque

2<sup>e</sup> jour

#### **Matin : Appliquer l'hygiène du sommeil**

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

#### **Après midi : Minimiser l'impact du travail de nuit et du travail posté**

- 1 – Conséquences des rythmes changeants
- 2 – Recommandations et outils

#### Nombre de stagiaires:

> 8 à 12 personnes.

#### Déroulement et durée:

> Formation en intra, 2 journées de 7 heures

#### Tarif:

> 2000 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)