

Informations détaillées de la formation

Gérer son sommeil et les changements de rythmes

Formation pour les professionnels de nuit : surveillants de nuit, AS, IDE, éducateurs...

Sommaire

Informations détaillées de la formation.....	1
Présentation de LAURIANE Formations.....	2
Programme détaillé.....	3

Référence de la formation : 9-GSCR-2022

Prestataire et contact :

LAURIANE Formations

N° SIRET : 51188120300034

N° déclaration d'activité : 43390106539

Adresse postale :
495 chemin de la Gabelle
Closerie Marina B
06220 Golfe Juan

Adresse du siège social :
5 rue du Lavoir
39700 SALANS

Site internet : www.lauriane-formations.com

Adresse e-mail : f.monier@lauriane-formations.com

Téléphone : 06.47.81.34.28

Présentation de LAURIANE Formations

Raison d'être et objectifs

LAURIANE Formations est un organisme de formation spécialisé et orienté sur les questions du bien-être au travail et de la coopération.

Notre objectif est de permettre aux institutions, organisations et entreprises de fonctionner de façon pérenne en améliorant la qualité de vie au travail, en particulier les relations interpersonnelles, à tous niveaux.

Offre de formation

Notre offre est centrée sur des modules de formation destinés à la prévention de l'épuisement professionnel et au développement de la bientraitance et de la coopération. Pour cela, nous proposons des modules spécifiques à certains secteurs : établissements d'accueil et de soins, EHPAD, petite enfance, et pour différentes catégories de personnel : cadres, équipes de jour, équipes de nuit, soignants et non soignants.

Une expertise

Les formateurs de LAURIANE Formations sont spécialistes non seulement des thèmes présentés, mais également, de par leur expérience professionnelle, des publics auxquels les formations s'adressent.

Nous sommes référencés sur Datadock



Programme détaillé

Intitulé	GERER SON SOMMEIL ET LES CHANGEMENTS DE RYTHMES
Type de formation	Formation intra-établissement
Mots clés	<i>Travail de nuit, sommeil, changements de rythmes, récupération</i>
Durée et horaires	2 journées, soit 14 heures Généralement de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
Lieu et déroulement	Formation en présentiel, dans les locaux de l'établissement bénéficiaire Au format 2 jours consécutifs
Public	Equipes de nuit des établissements de soins et des établissements d'accueil de personnes : Surveillants de nuits, IDE, AS, éducateurs, etc. Jusqu'à 12 personnes
Prérequis	Pas de prérequis spécifique
Modalités d'accès à la formation	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire partie de l'équipe professionnelle de nuit de l'établissement ➤ Etre volontaire pour participer
Délais	Prévoir un mois minimum pour l'organisation de la formation
Accessibilité handicap	Nos séquences pédagogiques sont accessibles aux personnes en situation de handicap, moyennant parfois quelques aménagements (nous en informer lors de la commande de la formation). Pour l'accessibilité physique, nos formations se faisant en intra, il est du ressort du client de garantir cette accessibilité.
Tarifs	1250 € par journée de formation, soit 2500 € pour l'ensemble du module Le prix de journée comprend : la conception, la préparation et la réalisation de l'action de formation, les supports remis au stagiaires, la rédaction du compte rendu de formation, la coordination pédagogique et la gestion administrative de l'action de formation, ainsi que tous les frais annexes (déplacements, etc.) Nous facturons exonéré de T.V.A. selon l'article 261.4.4 du CGI

Intitulé	GERER SON SOMMEIL ET LES CHANGEMENTS DE RYTHMES
Objectifs opérationnels et compétences développées	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Connaître les bases scientifiques du sommeil et des rythmes biologiques ➤ Evaluer la qualité et la quantité de son propre sommeil ➤ Connaître les recommandations et méthodes de gestion du sommeil ➤ Maîtriser les outils de gestion du sommeil et de changements de rythmes
Programme détaillé par demi-journée	<p>1^{ère} demi-journée : Comprendre le sommeil – 1^{ère} partie</p> <ol style="list-style-type: none"> 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) <p>2^{ème} demi-journée : Comprendre le sommeil – 2^e partie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Signes indicateurs et conséquences du manque de sommeil 2. Trois outils importants : pause parking, sommeil flash et relaxation <p>3^{ème} demi-journée : Appliquer l'hygiène du sommeil – 1^{ère} partie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Règles de base pour un bon sommeil 2. Hygiène de vie et hygiène du sommeil pour les travailleurs de nuit <p>4^{ème} demi-journée : Appliquer l'hygiène du sommeil – 2^e partie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tests d'évaluation et de connaissance de son sommeil 2. Recommandations et outils pour les nuits travaillées et les journées de récupération
Méthodes pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apports théoriques et analyse des pratiques ➤ Pratique de la « relaxation minute » à partir d'un logiciel de feedback ➤ Apports théoriques à partir de situations vécues par les stagiaires ➤ Questionnaires d'autoévaluation
Moyens pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Diaporamas ➤ Documents pédagogiques
Moyens techniques	<p>Mise à disposition par l'établissement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Salle de formation équipée d'un vidéoprojecteur ➤ Organisation des temps de repas
Encadrement	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Franck MONIER, formateur spécialisé des établissements d'accueil et de soins, formateur en gestion du stress et en communication en milieu professionnel Diplômé de l'École Normale Supérieure de Lyon

<p>Modalités d'évaluation et de suivi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Feuilles d'émargement par ½ journées ➤ Questionnaire d'évaluation des connaissances et des pratiques en début de formation ➤ Questionnaire d'évaluation des acquis de la formation en fin de formation ➤ Questionnaire de satisfaction "à chaud" des stagiaires en fin de formation ➤ Débriefing collectif ➤ Bilan de la formation envoyé aux commanditaires <p><i>Ces documents seront remis au commanditaire à l'issue de la formation.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bilan "à froid" sous forme de questionnaires envoyés au commanditaire et aux stagiaires 4 semaines suivant la formation ➤ Si souhaité, quelques semaines après la formation, entretien téléphonique avec le chef de service et/ou responsable formation
<p>Points forts de la formation</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suivi et conseils individualisés (agenda du sommeil)