Travail de nuit et gestion du stress

Renforcer les compétences nécessaires pour préserver sa santé et sa vigilance dans le travail de nuit et prévenir l'usure professionnelle.

SAUV'GARD
formation continue des professionnels de santé

ENJEUX ÉMERGENTS

- Expérience patient (PREMs / PROMs)
- Patient partenaire
- Pertinence des soins
- IA en santé
- Écoresponsabilité
- **Facteurs humains & organisationnels**

APPLICABILITÉ DES RÉFÉRENTIELS

Les enjeux et références mentionnés s'appliquent selon le profil du participant et son secteur d'exercice.

RÉFÉRENCE HAS
Équipes / Établissement
Professionnels intervenant auprès des patients ou personnes accompagnées

CERTIFICATION PÉRIODIQUE
C1/C2/C4
Professionnels de santé relevant d'un ordre professionnel

RÉFÉRENCES ESSMS
Politique RH
Professionnels exerçant en établissements et services sociaux et médico-sociaux

INFOS PRATIQUES

DURÉE
1 jour · 7 h

PUBLIC CONCERNÉ
Professionnels de santé et du médico-social exerçant de nuit, en horaires décalés ou alternants.

PRÉREQUIS
Aucun

MODALITÉS
Présentiel ou distanciel (classe virtuelle), groupe de 6 à 12 participants

DÉLAI D'ACCÈS
Inscription jusqu'à 15 jours avant la session, sous réserve de places disponibles

TARIF
Devis personnalisé sur demande (intra-inter établissement)

Shabir AKBARALY
07 86 66 11 45
shabir.akbaraly@sauvgard.com

ACCESSIBILITÉ HANDICAP
Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent : handicap@sauvgard.com

LES + DE LA FORMATION

Le travail de nuit présente des contraintes spécifiques pouvant impacter la santé physique, psychique, sociale et professionnelle des personnels. Cette formation apporte des repères concrets pour préserver son équilibre, maintenir sa vigilance et développer des stratégies favorisant la qualité de vie au travail et la sécurité des soins.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- ✓ Comprendre les effets du travail de nuit sur la santé, la vigilance et la sécurité des soins.
- ✓ Identifier les conséquences du dérèglement des rythmes biologiques sur son fonctionnement.
- ✓ Maintenir sa vigilance et sa capacité de concentration en horaires nocturnes.
- ✓ Mobiliser des stratégies de gestion du stress adaptées aux contraintes du travail de nuit.
- ✓ Améliorer la qualité de son sommeil et de sa récupération.
- ✓ Adapter son alimentation et son hygiène de vie aux contraintes du travail nocturne.
- ✓ Repérer les signaux d'usure professionnelle et de fragilité psychosociale.
- ✓ Construire un équilibre durable entre vie professionnelle et vie personnelle.

PROGRAMME DE FORMATION

01 Comprendre les spécificités du travail de nuit

Définition du travail de nuit, particularités des rythmes biologiques, chronobiologie et rythmes circadiens, dette de sommeil, impacts sur la santé physique et psychique, conséquences sur les pratiques professionnelles.

02 Préserver sa vigilance et sa sécurité au travail

Vigilance et attention en horaires nocturnes, fatigue et risque d'erreur, concentration et prise de décision, travail en effectif réduit, gestion des situations imprévues, sécurité des soins et des accompagnements.

03 Identifier les facteurs de stress spécifiques au travail de nuit

Isolement professionnel, charge émotionnelle nocturne, gestion des urgences et imprévus, désynchronisation sociale et familiale, contraintes organisationnelles, risques psychosociaux associés au travail de nuit.

04 Développer des stratégies de gestion du stress

Compréhension des mécanismes du stress, respiration et relaxation, régulation émotionnelle, gestion des tensions physiques et psychiques, techniques de récupération rapide, ressources individuelles mobilisables pendant le travail.

05 Améliorer son sommeil et sa récupération

Physiologie du sommeil, effets du travail de nuit sur le sommeil, organisation des temps de repos, siestes récupératrices, qualité du sommeil en journée, stratégies favorisant la récupération.

06 Adapter son alimentation et son hygiène de vie

Besoins physiologiques liés au travail de nuit, alimentation et vigilance, gestion des repas nocturnes, prévention des troubles métaboliques, activité physique et récupération, habitudes favorables à la santé.

07 Prévenir l'usure professionnelle

Fatigue chronique, usure professionnelle, burn-out et épuisement, stratégies de prévention, soutien entre collègues, développement des ressources individuelles et collectives.

08 Préserver son équilibre dans la durée

Articulation vie professionnelle / vie personnelle, organisation du quotidien, maintien des liens sociaux, gestion des temps de récupération, construction d'une stratégie durable de préservation de sa santé.

LE + SAUV'GARD

Remise à chaque participant d'un livret pédagogique comprenant les principaux apports théoriques, outils, repères méthodologiques et ressources mobilisables après la formation.

PÉDAGOGIE & ÉVALUATION

DÉMARCHE ET OUTILS

Exposés interactifs, analyse de pratiques professionnelles, études de cas, auto-diagnostics, exercices pratiques, travaux collaboratifs et retours d'expérience.

CONCEPTEUR-INTERVENANT

Professionnel expert de la santé au travail, de la chronobiologie et de la prévention des risques liés au travail de nuit et aux horaires décalés, disposant d'une expérience opérationnelle dans les secteurs sanitaire et médico-social.

ÉVALUATION

Recueil des attentes et besoins des participants, pré-test d'auto-positionnement, évaluation formative tout au long de la formation, exercices pratiques et études de cas, post-test d'évaluation des acquis, questionnaire de satisfaction et certificat de réalisation.

APRÈS LA FORMATION

SUIVI POST-FORMATION — OPTIONNEL

Questionnaire d'Analyse des Pratiques Professionnelles (APP) transmis entre M+3 et M+6 permettant d'évaluer la mise en œuvre des acquis, les évolutions de pratiques, les freins rencontrés et l'impact de la formation.

JOURNÉE APP COMPLÉMENTAIRE — OPTIONNEL

Journée d'Analyse des Pratiques Professionnelles (APP) permettant le retour d'expérience, l'analyse de situations réelles, le partage de bonnes pratiques et l'élaboration d'un plan d'actions.

CONTACT



Shabir AKBARALY
Responsable commercial
07 86 66 11 45
shabir.akbaraly@sauvgard.com



Natacha GAMEIRO
Ingénieure pédagogique
01 76 21 92 89
natacha.gameiro@sauvgard.com