



Intitulé de la formation

Groupes d'analyse des pratiques pour optimiser le travail posté, prévenir l'insomnie et le stress professionnel

Finalité de la formation

- Optimisation des pratiques professionnelles dans l'organisation du travail posté, la prévention de l'insomnie et du stress professionnel.
- Améliorer la performance au travail et la qualité de vie des employés.

Justification de la formation

Le travail posté...

L'insomnie est un trouble du sommeil fréquent avec une prévalence de 19% au sein de la population française, dont 9% souffrant d'insomnie chronique et sévère. Les conséquences sont importantes : elle entraîne une baisse d'efficacité et de rendement dans le milieu professionnel, elle est associée à une plus grande fréquence d'arrêts de travail, de consultations médicales et d'hospitalisations. Au niveau national, les coûts directs de l'insomnie chronique ont été estimés à 1,55 milliard d'euros par an. Les coûts indirects, liés à l'absentéisme, aux arrêts de travail et aux accidents, ne sont pas chiffrés mais les études épidémiologiques font ressortir que leur fréquence est près de 2 fois plus élevée chez l'insomniaque. La Haute Autorité de Santé (HAS) a publié en des recommandations sur l'insomnie en 2006.

Le stress constitue l'un des problèmes de santé au travail le plus récurrent et toucherait près de 20 % des travailleurs. On estime à environ 50% le nombre de journées de travail perdues à cause d'un problème lié au stress. Outre l'absentéisme, il génère retards, conflits, troubles musculo-squelettiques (TMS), baisse de l'efficacité... Compte tenu de l'impact majeur du stress sur la santé des individus et des coûts faramineux qu'il génère pour l'entreprise, les pouvoirs publics ont été amenés à prendre un certain nombre de mesures. Ainsi, un arrêté ministériel rend obligatoire l'application de l'accord national interprofessionnel sur le stress en date du 2008.

Travail posté, insomnie et stress fonctionnent de concert et entretiennent un cercle vicieux aux lourdes conséquences sur le travail, la santé et le bien-être du travailleur.

Public concerné par la formation

Ce programme s'adresse:

- à toute personne confrontée dans son milieu professionnel à des difficultés de rythmes, de sommeil et/ou de stress.
- ou à toute personne ayant des responsabilités sur le personnel ou sur des équipes (manager, cadre de santé, responsable des ressources humaines, médecin du travail, ...) sujets à du travail posté ou à des horaires de travail particuliers.

Pédagogie

Objectifs

A la fin du programme, en employant les connaissances et les compétences acquises, le participant sera capable de :

- comprendre les conséquences du travail posté sur la santé,
- estimer les bonnes ou mauvaises pratiques de travail posté,
- dépister une insomnie et prévenir son évolution, et
- estimer le niveau de stress professionnel et réduire sa chronicisation.

FICHE SIGNALETIQUE

- Présentiel
- Sur site ou sur Lyon
- 2 séances de 3h
- Théorie & Pratique



Objectifs

- Comprendre les enjeux du travail posté, du sommeil et du stress dans le milieu professionnel selon les recommandations de la haute société de médecine.
- Adopter les bonnes pratiques de prévention.

Public visées :

- Salarié en travail posté
- Chef de service, chef d'équipe, manager
- Responsable des ressources humaines
- Infirmiers, cadre de santé
- Médecine du travail

Nb total de participants :

10-30



Méthodes

- Recueil des besoins et/ou des cas cliniques.
- Formation théorique : Cours ex-cathedra.
- Formation pratique : Mise en situation professionnelle et jeu de rôle.

Supports

- Projection power-point
- Imprimés des diapositives power-point, des fiches de recommandation, des échelles psychométriques.

Modalités d'évaluation de la formation

Méthodes utilisées pour mesurer l'évolution des compétences et des pratiques :

- Questionnaire des pratiques à compléter avant ou au début de la 1ère séance (pré-test).
- Questionnaire des pratiques à compléter lors de la séance finale (post-test).
- Questionnaire de satisfaction à compléter à la fin du programme.

Formateurs



Dr. Bruno Claustrat

- ...
- Biologiste des Hospices Civils de Lyon, spécialiste de Chronobiologie



Dr. Benjamin Putois

- Docteur ès Sciences Cognitives
- Enseignant-chercheur à la Formation Universitaire A Distance de Brigue (Suisse)
- Psychologue clinicien, comportementaliste, spécialiste insomnie et anxiété

Plan de formation



Rythme veille-sommeil et travail posté (3h)

Comprendre

- Rythme veille-sommeil
- Travail posté
- Différents systèmes de rotation
- Conséquences du travail posté sur la santé

Agir

- Recommandation de la haute Autorité de Santé
- Cas pratiques



Prévention de l'insomnie et du stress chronique (3h)

Comprendre

- Comment devient-on insomniaque chronique ?
- Lien entre insomnie et le stress

Agir

- Outils de préventions de l'insomnie
- Outils de gestion du stress
- Cas pratiques

Contact

Association national de PROmotion des connaissances sur le SOMmeil - PROSOM
292 rue Vendôme. 69003 Lyon Téléphone: 04 78 42 10 77
E-mail: prosom@wanadoo.fr Site web : <http://www.prosom.org>