

Sophrologie et travail en horaires atypiques

**Maintenir sa qualité de vie et prévenir les risques par une hygiène de vie adaptée
(sommeil, alimentation, équilibre émotionnel, vie sociale)**

Près de 2 salariés sur 3 ont des horaires décalés. Or ces rythmes sont ne pas sans risque ni inconvénient: troubles du sommeil, déséquilibre nutritionnel, problèmes digestifs, stress, maladies cardio-vasculaires, baisse de vigilance, risques d'accident du travail ou de trajet, etc.

Il est nécessaire de prendre en compte la combinaison de facteurs physiologiques, sociaux et psychologiques pour prévenir les risques professionnels.

Afin de mieux gérer ces effets, préserver sa santé et améliorer sa vigilance, une des clés consiste à suivre certaines règles d'hygiène de vie.

Un salarié informé et formé peut avoir une action bénéfique de prévention et devenir acteur de sa santé.

Le sophrologue peut à la fois par une connaissance précise des effets des perturbations de rythmes sur la santé et par l'adaptation de ses outils sophrologiques accompagner le salarié et les entreprises à prévenir et limiter les risques liés à un travail en horaires décalés.

Public :

Sophrologues ayant terminé leur formation de base ou en cours de formation

Objectifs :

- Prendre conscience des risques liés aux contraintes d'un travail à horaires décalés.
- Réaliser l'intérêt de l'alimentation et du sommeil afin de prévenir ces risques.
- Comprendre les rythmes biologiques pour combler le déficit chronique de sommeil et de vigilance et en restaurer l'équilibre.
- Comprendre les bases de l'alimentation liée au travail en horaires atypiques.
- Intégrer les facteurs de maintien de l'équilibre émotionnel et psychologique.
- Préserver l'entretien de la vie sociale et relationnelle.

Programme :

1) Gestion des horaires décalés (effets physiques et psychiques)

- Rythmes biologiques et vigilance. Un déficit chronique à combler pour restaurer l'équilibre.
- Des variations individuelles aux troubles du sommeil. Utiliser son horloge interne pour gérer les variations liées aux horaires décalés et éliminer la fatigue.
- Equilibre alimentaire et adaptation au travail en horaires atypiques. Mesurer l'importance des différents repas de la journée et l'intérêt de l'alimentation diversifiée.
- Développer son équilibre émotionnel et psychologique et entretenir sa vie sociale et relationnelle.

2) Pratiques et adaptation d'exercices de sophrologie, relaxation, respiration, mobilisation, concentration(en cas de stress, de fatigue, besoin de concentration etc.)

- Instaurer un réflexe de détente en cours de journée : relaxation minute et micro sommeil pour une récupération rapide
- Pratique d'exercices de respiration efficaces et adaptables au travail comme à la maison pour se calmer, se concentrer et reprendre de l'énergie.
- Pratique d'échauffements au lever, avant la prise de poste, adaptation aux situations de travail. Etirements des différentes zones sollicitées lors de l'activité. Exercices d'évacuations des tensions.
- Importance des mobilisations régulières pour la prévention des TMS

Compétences :

A l'issue de la formation le participant sera capable d'accompagner un salarié qui travaille en horaires décalés à :

- Identifier les impacts sur son mode de vie et sa santé d'un travail à horaires décalés.
- Apprendre à mieux gérer au quotidien les adaptations nécessaires.
- Comprendre les bases d'une hygiène de vie favorable tout en personnalisant ses réponses (organisation de vie, équilibre professionnel/personnel, gestion de son temps, activité physique, repos et sommeil, repas et alimentation, vie sociale, gestion émotionnelle et du stress)
- Evaluer sa situation et définir ses objectifs personnels afin de prévenir et limiter les risques liés à ces rythmes de travail atypique.

Animation

Interactive et ludique, avec des exercices pratiques et des apports théoriques.

Dossier pédagogique en support numérique fourni.

Formateur : Dr Martine ORLEWSKI

Dates et lieux :

7 et 8 mai 2017 à VANVES

2 et 3 septembre à VAUVERT

Coût :

240 €