

1
JOUR
7
HEURESNOUVEAU
2025DPC
VALIDANTE

PRÉSENTIEL



E-LEARNING

PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS

Public : Personnel de nuit

Prérequis : Aucun

COMPÉTENCES VISÉES

- ▶ Collaborer et s'organiser pour une prise en soins optimale du patient/résident sur 24h

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

Intégrer et comprendre la spécificité et les répercussions psychologiques, professionnelles et personnelles du travail de nuit, ses atouts et ses difficultés tout en préservant son bien-être et son équilibre

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ▶ Connaître les spécificités du travail de nuit et comprendre son impact sur sa santé
- ▶ Mieux gérer son stress et son anxiété la nuit
- ▶ Adopter une hygiène de vie (sommeil, alimentation) pour rester vigilant pendant son poste
- ▶ Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres

CONCEPTEUR - INTERVENANTS

Concepteur : Cadre de santé manager

Intervenant : Cadres de santé manager

TARIF INTRA

Sur devis, nous consulter :

01 43 68 07 87 - contact@sauvgard.com

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

COMPRENDRE LES IMPACTS DU TRAVAIL DE NUIT SUR LA SANTÉ

- ▶ Identifier les perturbations du métabolisme et les risques à long terme (cardiovasculaires, diabète...).
- ▶ Analyser le stress et ses répercussions physiques et psychiques.
- ▶ Évaluer l'impact sur la vie personnelle et sociale.

GÉRER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ LA NUIT

- ▶ Diagnostiquer les causes du stress.
- ▶ Appliquer des techniques de gestion du stress (respiration, relaxation).
- ▶ Assurer une communication sécurisante avec les patients.

RÉGULER LE SOMMEIL

- ▶ Comprendre les impacts du travail de nuit sur le sommeil.
- ▶ Pratiquer des siestes et limiter les excitants.
- ▶ Utiliser la sophrologie pour faciliter l'endormissement.

AJUSTER SON ALIMENTATION

- ▶ Organiser des repas équilibrés sur 24 heures.
- ▶ Éviter la prise de poids et gérer les baisses d'énergie.

PRENDRE SOIN DE SOI

- ▶ Accorder des moments de détente et loisirs.
- ▶ Alternier travail de jour et de nuit pour préserver l'énergie.

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Méthode active :** exposé interactif, ateliers, échanges, mises en situation, études de cas, brainstorming. Outils et méthodes adaptés aux apprenants pour faciliter l'appropriation des connaissances et la réflexivité.
- **Livret pédagogique** récapitulant l'ensemble du contenu de la formation remis à chaque participant.

ÉVALUATION

- **Recueil des besoins et attentes des participants** en amont et/ou au démarrage de la formation
- **Évaluation formative en lien avec les objectifs pédagogiques :**
 - Brainstorming
 - Participation active aux différentes activités pédagogiques proposées et capacité à remettre en question ses pratiques professionnelles.
 - Débriefing avec les pairs et le formateur lors des mises en pratique.
- **Évaluation sommative pré et post test d'autoévaluation des connaissances**
- **Évaluation à distance** par l'employeur de l'impact de la formation sur la pratique (bilan individuel, entretien annuel, analyse de pratiques...)
- **Certificat de réalisation de formation**
- **Questionnaire de satisfaction.**

LES + DE LA FORMATION

Cette formation, ancrée dans la prévention des risques professionnels, apporte des outils concrets pour gérer le stress lié au travail de nuit.