

Travailler en horaires décalés : comment prendre soin de soi (pour les ASH)

Objectifs de la Formation

Acquérir des notions théoriques sur le travail en horaires décalés (notions légales, utilité, place dans notre société, évolution, culture d'entreprise...)

Développer la connaissance des besoins fondamentaux

Développer la connaissance des règles d'hygiène de vie et faire des liens avec les risques de perturbation liés au travail en horaires décalés

Identifier les signes d'épuisement et adopter de bonnes pratiques de vie (s'alimenter, dormir, se récréer communiquer)

Programme

Les horaires décalés : définition, encadrement légal, utilité, culture d'entreprise

La satisfaction des besoins de l'être humain : la pyramide de Maslow

Les perturbations de ses besoins en lien avec l'activité professionnelle

Le risque professionnel
L'hygiène de vie

Le prendre soin de soi, l'estime de soi, le réseau de soutien, l'organisation de la vie quotidienne, les réponses possibles

Public concerné

Agents des services hospitaliers, hôteliers et / ou logistiques des établissements du secteur sanitaire et médico-social confrontés à des plannings fluctuants et / ou à des horaires décalés.

Méthodes et moyens pédagogiques

QCM (au début et à la fin de la formation)
Apports théoriques, avec support de cours
Mises en pratique

Durée et lieu de la formation

1 journée—dans vos locaux ou en session groupée

Intervenant

Infirmière et formatrice professionnelle d'adultes.

Evaluation et certification

Questionnaire choix multiples pour validation de l'acquisition des compétences.
Questionnaire de satisfaction
Une attestation de stage sera délivrée à l'issue de la formation.

