Travail de nuit : améliorer ses conditions de vie en horaires décalés 2018

Fiche technique

Secteurs
Tous secteurs

Public
Tout professionnel du secteur travaillant partiellement ou intégralement la nuit

Durée
2 j +1 j

Organisme de formation
➔ ASKORIA

Coût
PRIS SUR FMB

Lieux & dates

➔ **Groupe 1**
Finistère
Les 12 & 13 fév. 2018
+ Le 26 février 2018

➔ **Groupe 2**
Côtes d'Armor
Les 9 & 10 avr. 2018
+ Le 23 avril 2018

➔ **Groupe 3**
Morbihan
Les 10 & 11 sep. 2018
+ Le 24 septembre 2018

➔ **Groupe 4**
Ille et Villaine
Les 12 & 13 nov. 2018
+ Le 26 novembre 2018

Interlocuteur Opco Santé

acrbretagne@unifaf.fr
02 23 440 440

Interlocuteur OF

Daphné KASPRZAK
daphne.kasprzak@askoria.eu
02 90 09 14 13

Intervenant

➔

Contexte

Plus de 40000 salariés sont concernés par le travail de nuit dans la Branche sanitaire sociale et médico-sociale privée à but non lucratif. Un établissement sur 2 emploie des travailleurs de nuit et 81% d'entre eux ont plus de 5 ans d'ancienneté dans leur métier.

De nombreuses études récentes de la CARSAT, de l'INRS et de la DARES démontrent clairement que toutes ces spécificités ont un impact à moyen terme sur la santé, la sécurité et la vie professionnelle et privée du travailleur de nuit.
Face à ce risque, des pistes d'amélioration peuvent être mises en place, notamment :

- en encourageant le professionnel à adopter une hygiène de vie en adéquation avec son mode de travail,
- en organisant les séquencements de sa nuit au travail pour optimiser sa vigilance,
- en maintenant un lien avec l'équipe de jour,
- en développant l'ergonomie de son poste de travail (luminosité, espaces de repos, de repas..).

Unifaf souhaite par cette action, accompagner ses adhérents dans la prévention des risques psychosociaux liés aux particularités du travail de nuit.

Objectifs

Cette action de formation doit permettre de :

➔ Prendre conscience des impacts du travail de nuit (santé, sécurité, travail en équipe),

➔ Apporter des piste de solutions aux risques liés aux spécificités du travail de nuit pour améliorer ses conditions de travail et de vie (fatigue, alimentation, vigilance, solitude, stress).

➔ Appréhender et prendre en main son parcours professionnel (maintien des compétences, perspectives d'évolution, formations, retour au travail de jour..)

Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé

Contenu

Cadre de travail et santé

➔ Définition du travailleur de nuit
➔ Principes généraux et légaux
➔ Avantages et inconvénients dans la vie quotidienne
➔ Points de vigilance
➔ Pénibilité du travail de nuit

- Qualité du sommeil et hypovigilance
- Equilibre alimentaire et désynchronisation

Liens social et professionnel

- Influence du travail de nuit sur la vie sociale et familiale
- Risques psychosociaux
- Qualité des relations (personnelles et professionnelles)

Intersession *: réflexion d'auto évaluation et recherche de pistes de réponses (tests – questionnaires – grilles d'observation)*

Aménagement du poste et évolution professionnelle

- Aménagement du temps et modalités de travail
- Ergonomie des postes
- CHSCT
- Perspectives d'évolution (y compris retour au travail de jour)
- Formations, VAE
- Développement personnel