Sophrologie et travail en horaires atypiques

OBJECTIF DE LA FORMATION

- ☑ 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

- ☑ Gestion des horaires décalés (effets physiques et psychiques)
  Rythmes biologiques et vigilance
  Restaurer l'équilibre
- ☑ Equilibre alimentaire et adaptation au travail en horaires atypiques
- ☑ Des variations individuelles aux troubles du sommeil
- ☑ Développer son équilibre émotionnel et psychologique et entretenir sa vie sociale et relationnelle.
- ☑ Pratiques et adaptation d'exercices de sophrologie
  relaxation, respiration, mobilisation, concentration

Compétences :

A l'issu 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.

Niveau requis: Sophrologue certifié ou en cours de certification

Une attestation de formation sera fournie en fin de formation. Un dossier pédagogique en support numérique sera fourni.

Formation animée par le Dr Martine ORLEWSKI

Durée: 2 jours **Coût 240 €**

Institut Français de Formation à la Sophrologie Appliquée
Adresse postale : 2 rue Rabelais 92170 Vanves
Contacts : 04 69 96 07 90
Siège social: Mavy Formation - ***IFSSA*** 14, Place Gambetta 30600 Vauvert
E-mail : contact@iffsa.fr - site internet : www.iffsa.fr

S.AS.MAVY - APE 8559B - SIRET 81951734300011- N° Formateur 76300399630

IFFSA