



Accompagnement individuel Sommeil et travail de nuit, posté et horaires atypiques

Durée : pour chaque salarié, un bilan initial de 1h
suivi de 4 sessions bimensuelles de 30 minutes, en
visioconférence.

Option de prolongation de la formation par
3 sessions mensuelles de 30 minutes.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes
en situation de handicap* – exposée au travail de nuit, posté ou
aux horaires atypiques.

OBJECTIFS

Comprendre les risques de troubles du sommeil liés au travail de nuit
et/ou horaires atypiques.
Apprendre à utiliser les règles d'une bonne hygiène du sommeil adaptée
à ces contraintes organisationnelles, et à les appliquer au quotidien.

PROGRAMME ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Un bilan initial réalisé avec chaque stagiaire permet d'identifier les
problématiques individuelles.
Des parcours personnalisés sont définis et enseignés individuellement
au long du programme.
Ces conseils sont accompagnés d'apports théoriques et d'outils pour
leur ancrage dans le quotidien.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Abonnement d'un an à l'appliZC permettant de retrouver ses conseils
personnalisés et de suivre sa progression individuelle.

INTERVENANT

Psychologue spécialiste du sommeil.

VALIDATION

Validation des acquis et de leur application au quotidien lors de
chaque session avec le psychologue.

COMMENT FINANCER CETTE FORMATION

Financement formations ZC Santé

TARIF

Bilan (1h) + 4 séances (30mn) : 350€ H.T. par salarié
Bilan (1h) + 7 séances (30mn) : 450€ H.T. par salarié
Abonnement d'un an à l'appliZC inclus



FORMAT

Suivi individuel
en visioconférence



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

À partir d'un salarié.
Accompagnement
d'équipes entières ou
sur base de volontariat.



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Formation possible à
tout moment de l'année
à compter de la
signature du devis

Mise à jour : 30 juin 2025

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté