



Formation 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.

PÉDAGOGIE

Parcours personnalisé en lien avec les problématiques et les objectifs définis lors du bilan initial.
Ancrage des recommandations dans les habitudes quotidiennes.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Remise d'un livret (carnet de bord) complété au long de la formation.

INTERVENANT

Psychologue spécialiste du sommeil.

VALIDATION

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

TARIFS

- Bilan + 4 semaines : à partir de 325€ H.T.
- Bilan + 7 semaines : à partir de 425€ H.T.

Mise à jour : 30 novembre 2022



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

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsante
à chacun sa prévention