



# 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 : 31 janvier 2024

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ [contact@zcsante.com](mailto:contact@zcsante.com)

☎ 06 76 29 51 01

**zcsanté**