

## OBJECTIFS

---

Comprendre et agir pour le bien-être au travail : A quoi sert le sommeil ? Pourquoi dormons-nous ?

- rappel des grandes règles de l'équilibre veille-sommeil
- apprendre à mieux organiser son temps de sommeil et de repos, et à bien s'alimenter en fonction de ses contraintes professionnelles (travail de nuit, gestion vie privée /vie perso, sieste)

## PARTICIPANTS ET PRE-REQUIS

---

Salariés intéressés d'une entreprise adhérente à l'AIST 21 ayant un rythme de nuit

Information recommandée de l'employeur et des éventuelles instances représentatives du personnel sur les risques liés aux divers troubles du sommeil

## PROGRAMME

---

- Le sommeil
- Les différentes phases du sommeil
- Les principaux troubles du sommeil
- Les facteurs influençant, facilitant ou empêchant le sommeil
- La sieste
- Conseils pratiques sur le sommeil et l'alimentation, en rapport avec l'activité de l'entreprise
- Travail de nuit et ses risques sur la santé

## MOYENS PEDAGOGIQUES

---

Sensibilisation sous forme de jeu type « escape game » (jeu collaboratif basé sur la résolution d'énigmes en équipe)

## SCENARIO

---

Les joueurs sont des enquêteurs spécialisés dans les mystères nocturnes, chargés d'élucider des énigmes pour découvrir la cause de la détérioration de la qualité de sommeil des salariés.

Ils découvrent dans une pièce sans lumière une table sur laquelle repose une mallette cadenassée à code, une calculatrice, une lampe torche et une première énigme à résoudre pour tenter d'ouvrir la mallette et découvrir ce qu'il y a dedans.

**DUREE : 2 heures** au total

**LIEU :** dans l'entreprise (merci de mettre à disposition une salle de réunion, équipée d'une table et de chaises en nombre suffisant pour les participants et le formateur)

**TAILLE DES GROUPES :** de **6 à 8 personnes** par groupe

**INTERVENANT :** Intervenant en prévention de l'AIST 21

**TARIF :** Cette prestation peut être incluse dans votre cotisation annuelle, n'hésitez pas à nous contacter

**CONTACT :** [iprp@aist21.com](mailto:iprp@aist21.com)

*Formation imputable sur le plan de formation professionnelle continue. Organisme de formation n° 26 21 00437 21 - référencé Datadock. Toute inscription annulée moins de 8 jours ouvrables avant le début du stage et tout retard à la formation seront facturés à 60 % du coût unitaire (dépense non imputable au titre de la formation professionnelle continue). L'AIST 21 ne saurait être tenue pour responsable de l'annulation d'un stage le jour même, du fait de l'absence d'autres stagiaires.*