

# KIT DE SURVIE

## POUR HORAIRES DÉCALÉS OU TRAVAIL EN 3/8

### € COÛT

690 € prix nets de toutes taxes



### CONTACT

Aurélie Carriac  
05 55 18 80 05  
acarriac@correze.cci.fr



### OBJECTIFS

- Porter une attention particulière à votre rythme de vie lié à un travail posté, de nuit, astreintes...
- Mieux gérer les effets négatifs du travail en horaires décalés ou sous lumière artificielle, préserver votre santé et améliorer votre vigilance.



### PUBLIC

Tout public

**Pré-requis** : aucun



### DURÉE

2 jours (14 heures)



### DATE

Nous consulter pour connaître les prochaines dates.



### LIEU

Inisup à Brive (CCI de la Corrèze) - possibilité sur Limoges ou Guéret, sous réserve du nombre minimum et majoritaire de participants





## PROGRAMME

### **I - Prendre conscience des risques liés aux contraintes d'un travail à horaires décalés.**

- Connaître les caractéristiques des différents rythmes de travail en décalé et leurs impacts sur la santé et sur sa vie personnelle
- Identifier sa situation personnelle et les risques qui y sont liés.
- (lumière- isolement- manque de sommeil- risque routier...)

### **II - Adapter son sommeil et ses temps de récupérations aux rythmes de travail atypiques**

- Comprendre l'importance du sommeil sur la santé
- Favoriser un sommeil réparateur et gérer sa dette de sommeil
- Connaître ses propres rythmes biologiques pour mieux s'adapter
- Découvrir les différentes siestes et méthodes de récupération : détente flash, relaxation minute et micro sommeil...

### **III - Favoriser le sommeil par une alimentation adaptée**

- Equilibrer ses repas pour un meilleur sommeil
- Connaître les aliments favorables au système nerveux
- Découvrir les supers aliments pour une meilleure vitalité
- Préparer des collations, repas, boissons : idées pratiques et astuces

### **IV - Développer sa vitalité et accroître son énergie**

- Bouger, s'oxygéner et préserver son équilibre psycho-émotionnel : une nécessité pour son équilibre
- Comprendre et apprivoiser les mécanismes de récupération
- Apprendre à recharger ses batteries physiques, mentales et émotionnelles

### **V- Gérer son équilibre de vie pour protéger son sommeil**

- Trouver un mode de vie adapté à vos besoins
- Bien organiser son temps de repos pour s'épanouir pleinement

Cette formation se terminera par un atelier huile essentielle.

Mode d'évaluation en amont de la formation.

Entretien téléphonique ou rendez-vous individuels + tests de positionnement.

### **Méthodes et moyens pédagogiques :**

- Apports théoriques et méthodologiques.
- Cas pratiques et/ou mises en situation.
- Remise d'un support pédagogique.



**Modalités d'évaluation de la formation :**

- Contrôle continu.

**Chambre de commerce et d'industrie de la Corrèze**  
Immeuble Consulaire Le Puy Pinçon - Tulle Est BP 30 19001 TULLE

