

# Travail de nuit : améliorer ses conditions de vie en horaires décalés

## Fiche technique

### Secteurs

Tous secteurs

### Public

Tout professionnel du secteur travaillant partiellement ou intégralement la nuit

### Durée

3 jours (2 + 1)

### Organisme de formation

➔ ASKORIA

## Lieux & dates

### ➔ Groupe 1

#### BORDEAUX

Les 2 & 3 juin 2021

+ Le 24 juin 2021

### ➔ Groupe 2

#### NIORT

Les 6 & 7 sep. 2021

+ Le 20 octobre 2021

### ➔ Groupe 3

#### LIMOGES

Les 18 & 19 oct. 2021

+ Le 18 novembre 2021

### ➔ Groupe 4

#### SALIES DE BEARN

Les 16 & 17 nov. 2021

+ Le 1er décembre 2021

## Interlocuteur Opcos Santé

Sabrina EMERY, Assistante Régionale

[formationscollectivesNA@opco-sante.fr](mailto:formationscollectivesNA@opco-sante.fr)

## Contexte

### Cycle Travail de nuit

Plus de 40000 salariés sont concernés par le travail de nuit dans la Branche Sanitaire, Sociale et médico-sociale privée à but non lucratif. Un établissement sur 2 emploie des travailleurs de nuit et 81% d'entre eux ont plus de 5 ans d'ancienneté dans leur métier.

De nombreuses études récentes de la CARSAT, de l'INRS et de la DARES démontrent clairement que toutes ces spécificités ont un impact à moyen terme sur la santé, la sécurité et la vie professionnelle et privée du travailleur de nuit.

Face à ce risque, des pistes d'amélioration peuvent être mises en place, notamment :

- ➔ En encourageant le professionnel à adopter une hygiène de vie en adéquation avec son mode de travail,
- ➔ En organisant les séquençements de sa nuit au travail pour optimiser sa vigilance,
- ➔ En maintenant un lien avec l'équipe de jour,
- ➔ En développant l'ergonomie de son poste de travail (luminosité espaces de repos, de repas..).

L'OPCO Santé Nouvelle-Aquitaine souhaite par cette action, accompagner ses adhérents dans la prévention des risques psychosociaux liés aux particularités du travail de nuit.

## Objectifs

Cette action de formation doit permettre de :

- ➔ Prendre conscience des impacts du travail de nuit (santé, sécurité, travail en équipe),
- ➔ Apporter des pistes de solutions aux risques liés aux spécificités du travail de nuit pour améliorer ses conditions de travail et de vie (fatigue, alimentation, vigilance, solitude, stress).
- ➔ Appréhender et prendre en main son parcours professionnel (maintien des compétences, perspectives d'évolution, formations, retour au travail de jour..)

## Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé

## Contenu

### JOUR 1 : Accéder à une vision globale du Travail de nuit

Qu'est qu'un travailleur de nuit ?

- ➔ Votre cadre institutionnel de travail de nuit
- ➔ Travail de nuit : principes généraux
- ➔ Droits, obligations et contreparties des travailleurs de nuit/ Devoirs et obligations

des employeurs

- ⇒ Travailler de nuit : avantages et inconvénients dans la vie quotidienne
- ⇒ Travail de nuit : Les points de vigilance

### **JOUR 2 : Les impacts sur la vie familiale et professionnelle**

- ⇒ L'hygiène alimentaire
- ⇒ La compréhension des rythmes du sommeil
- ⇒ Influences du travail de nuit sur la vie sociale et familiale : les leviers et les points de vigilance
- ⇒ Les facteurs déterminants pour la qualité de vie au travail

***Intersession** : réflexion d'auto évaluation et recherche de pistes de réponses (tests –questionnaires –grilles d'observation)*

### **JOUR 3 : Aménagement du poste et évolution professionnelle**

- ⇒ Retour sur les bons de sorties et engagements individuels
- ⇒ Les méthodes de prévention
- ⇒ La qualité des relations
- ⇒ Travail en équipe de nuit et avec l'équipe de jour
- ⇒ Donner du sens à son travail
- ⇒ Déroulement de carrière