



Déjouez les effets du décalage horaire

Préservez la santé, la vivacité et le dynamisme de vos collaborateurs

Les collaborateurs qui effectuent régulièrement des voyages d'affaires subissent inévitablement les effets du décalage horaire. Après avoir franchi plusieurs fuseaux horaires, leur horloge interne perd le nord, avec toutes les conséquences qui en découlent. L'atelier « Déjouez les effets du décalage horaire » leur donne des outils pour gérer intelligemment le décalage horaire et la fatigue.

Pourquoi ?

Le décalage horaire a des conséquences néfastes sur la santé : troubles du sommeil, somnolence, digestion perturbée, maux de tête, problèmes de concentration et de mémoire, etc. À long terme, il peut même entraîner des troubles cardiaques, une prise de poids, une fatigue chronique et des troubles mentaux.

Sans oublier les répercussions sur le travail : fatigués, les collaborateurs travaillent moins efficacement, sont davantage exposés aux accidents du travail et sont plus souvent absents.

Pour qui ?

Pour les organisations qui souhaitent prémunir leurs collaborateurs contre les effets néfastes du décalage horaire.

Comment ?

Lors d'une formation interactive, les collaborateurs découvrent les mécanismes du sommeil et le fonctionnement du rythme circadien. Ils reçoivent également des conseils spécifiques pour combattre efficacement le décalage horaire et ses conséquences. Ainsi, ils améliorent la qualité de leur sommeil pendant et après leurs voyages d'affaires, ce qui leur procure tonus et bien-être.

Au cours de l'atelier, les collaborateurs découvrent :

- l'effet du décalage horaire sur le rythme circadien et la santé mentale et physique ;
- les mesures qu'ils peuvent prendre pendant la journée pour optimiser leur sommeil ;
- comment favoriser leur sommeil dans des endroits qui ne leur sont pas familiers, comme une chambre d'hôtel ;
- comment s'adapter plus vite à l'heure locale lors d'un voyage d'affaires ;
- comment retrouver rapidement leur rythme de sommeil après un voyage ;
- diverses stratégies pour gérer le décalage horaire, basées, par exemple, sur la prise de mélatonine, l'exposition à la lumière et l'alimentation.

Résultat

- Les collaborateurs sont vifs et travaillent de manière efficace et productive pendant et après leurs voyages d'affaires.
- Le risque d'absentéisme et d'accidents du travail diminue.

En pratique

L'atelier interactif se déroule dans vos locaux et dure d'une heure et demie à deux heures. Le nombre de participants est limité à 15. Vous pouvez également opter pour des programmes personnalisés de gestion du décalage horaire et pour des séances de coaching supplémentaires. La formation est disponible en français, en néerlandais et en anglais.