Des collaborateurs en pleine forme

Forme physique / Promotion de la santé

Optimisation du travail posté

Améliorez la sécurité et la forme de vos travailleurs

Le travail de nuit et le travail posté peuvent occasionner un manque de sommeil. En plus de nuire à la santé de vos collaborateurs, le manque de sommeil affecte également votre organisation. En effet, la productivité des employés fatigués baisse sensiblement, tandis qu'augmente leur risque d'être victimes d'accidents du travail. Grâce à l'atelier « Travailler en équipe et mieux dormir : c'est possible ! », vous pouvez remédier à ce problème.

VERSION VIT-XX-v19-1

Pourquoi ?

Le travail de nuit et le travail posté perturbent le rythme circadien. Avec à la clé des conséquences potentiellement lourdes : troubles du sommeil, problèmes de concentration, anxiété, etc. Autant de troubles qui entraînent une perte de productivité et un risque accru d'accidents du travail.

À long terme, un dérèglement du rythme circadien peut même entraîner de l'hypertension artérielle, des maladies cardiovasculaires et du diabète. Ces troubles et maladies chroniques aggravent considérablement l'absentéisme dans votre organisation.

Pour qui ?

Pour toute organisation qui a recours au travail de nuit et au travail posté et souhaite protéger la santé de ses collaborateurs.

Comment ?

Grâce à cette formation, vous maîtrisez les conséquences du travail de nuit et du travail posté sur vos travailleurs. Les participants reçoivent des conseils concrets pour garantir l'équilibre de leur rythme circadien. Ainsi, ils renforcent leur sommeil et, partant, leurs performances au travail.

Pendant l'atelier, les collaborateurs apprendront entre autres :

- ce qu'est le rythme circadien et les mesures qu'ils peuvent prendre pour veiller à son équilibre ;
- les symptômes d'un manque de sommeil consécutif au travail de nuit ou au travail posté ;
- les activités et routines qui influencent la qualité du sommeil ;
- des outils pratiques qui favorisent le sommeil ainsi que le bien-être au quotidien.

Résultat

- Les collaborateurs sont mieux reposés et sont donc mieux dans leur peau et plus productifs.
- Un moindre risque d'accidents du travail.
- Un impact positif sur les chiffres de l'absentéisme.

En pratique

L'atelier interactif se déroule dans vos locaux et dure - selon vos préférences - une heure et demie ou une journée entière. Le nombre de participants est limité à 15.

Un accompagnement individuel est également possible pour les responsables qui organisent le travail de nuit et le travail posté. La formation est disponible en français, en néerlandais et en anglais.

Vitality – vitality@mensura.be – **mensura.be**
Mensura Service Externe de Prévention et de Protection au Travail A.S.B.L.
Laurentide – Rue Gaucheret 88/90 – 1030 Bruxelles – T +32 2 549 71 00 – F +32 2 223 52 50

mensura