

## PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

REGULER LES EFFETS DES  
HORAIRES ATYPIQUES

Agir sur les facteurs humains



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Améliorer la qualité de vie et diminuer les risques au travail  
Prévenir les risques liés aux horaires atypiques pour :  
⇒ la santé, l'activité professionnelle, la vie sociale...

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES — les participants seront capables :

Identifier les besoins et les cycles naturels du corps  
Repérer les risques spécifiques liés au travail posté  
Proposer des perspectives adéquates d'organisation



## PROGRAMME

Mise en commun des représentations :

« Les horaires atypiques, pour vous, c'est quoi ? »

« Le Corps d'abord ! »

Mes besoins vitaux :

- ◆ L'air ou la flamme ?
- ◆ Mon corps et l'eau
- ◆ Choix d'une alimentation :  
⇒ animale, végétale, minérale ?
- ◆ Le sommeil et ses horloges : personnelle, sociale

Mes autres besoins (toujours) vitaux :

- ◆ Comment ça marche la nuit ?

Quelles en sont les conséquences ?

Vulnérabilités : personnelles, professionnelles

Les risques pour la santé

Mes ressources : perspectives adéquates

La nutrition : une alliée facile à apprivoiser

Les conditions du sommeil

Organiser sa vie de nuit... comme de jour !?

Bilan

Comparer les représentations AVANT/APRES

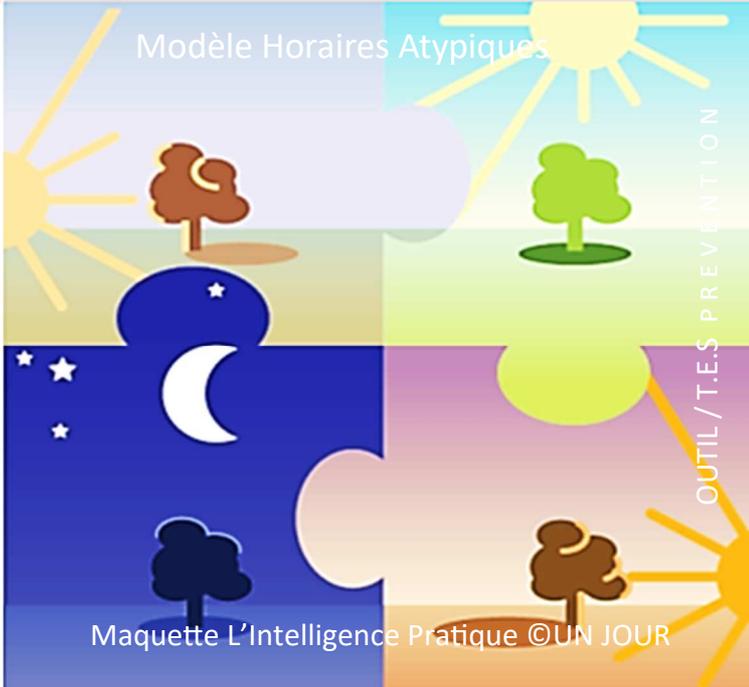
Evaluations finales\*

Fiche de satisfaction (chiffrée)

Fiche pédagogique (écrite)



\* Evaluation à froid — sur demande — délai à 3 mois.



## METHODES &amp; MOYENS

Public : **TOUT PUBLIC** – 10 participants (maximum)

- ◊ Pré requis : aucun pré requis

Métier : **TOUT METIER**

- ◊ Industrie, BTP, bureau, agricole, services...

Durée : **3h30** (1/2 journée)

Modèle pédagogique : *L'Intelligence Pratique*

- ◆ Expérimentations didactiques OMCA :  
« Observer, Manipuler, Comprendre, Agir »
- ◆ Manipulations concrètes d'outils/maquettes
- ◆ Résolutions de problèmes, remue-ménages
- ◆ Interactions permanentes, débats :
  - ◊ Questionnements individuels
  - ◊ Résolutions collectives
- ◆ Études de situations de vie sociale « atypiques »
- ◆ Apports théoriques durant les expérimentations

Validation : Attestation individuelle de formation

Documentation : Remise du Livret « Horaires Atypiques »

Qualifications de l'intervenant(e) :

- ◆ Formateur(rice)
- ◆ Certifié(e) « Intelligence Pratique »
- ◆ Ergonome



[www.tes-prevention.fr](http://www.tes-prevention.fr) / [e.coupat@tes-prevention.fr](mailto:e.coupat@tes-prevention.fr)

**Organisme de formation** enregistré sous le n° 84380752238 auprès du Préfet de Région Auvergne-Rhône-Alpes  
Domiciliée 5, rue Henri Jacquier 38200 Vienne — RCS Vienne 884 074 444 — Tél **\*33 671 215 959**  
IPRP — Intervenante en Prévention des Risques Professionnelles — Renouvellement au 31 août 2020 n° 1445988

Modèle « Intelligence Pratique » - OMCA  
Droits réservés T.E.S PREVENTION SAS

**T.E.S PREVENTION SAS**