







● Prévention & Santé au Travail · PREV 9

Sommeil, Fatigue & Performance au Travail








| | |
|--|---|
|  Durée | 3,5 heures — Demi-journée |
|  Public visé | Tout salarié — particulièrement les personnes en horaires atypiques, managers sous pression, professions de santé |
|  Prérequis | Aucun |
|  Modalité | Présentiel — Intra ou Inter — Salle adaptée |
|  Effectif | Jusqu'à 12 participants |
|  Référentiel | Recommandations HAS — Programme INRS — Chronobiologie et médecine du sommeil |

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Comprendre les mécanismes du sommeil et de la récupération
2. Identifier les effets du manque de sommeil sur la performance professionnelle et la sécurité
3. Mettre en place des routines favorisant un sommeil réparateur
4. Utiliser la micro-sieste comme outil de performance et de récupération

PROGRAMME DE FORMATION

| | |
|-----------|--|
| M1 | Mécanismes du sommeil — cycles, stades, fonctions de récupération |
| M2 | Effets du manque de sommeil — performance cognitive, sécurité au travail, santé long terme |
| M3 | Hygiène du sommeil — routines, environnement, alimentation, gestion de la lumière bleue |
| M4 | Micro-sieste — protocole, bienfaits, intégration dans les pratiques professionnelles |

| | |
|--|--|
|  Évaluation | Auto-évaluation de la qualité du sommeil + plan d'action individuel d'amélioration |
|  Sanction | Attestation nominative — Sommeil, Fatigue & Performance au Travail |
|  Financement | OPCO (plan de développement des compétences) / Prise en charge directe employeur |
|  Délai d'accès | Délai d'accès : à partir de la signature de la convention de formation, la prestation est organisée dans un délai de 4 semaines en moyenne, selon les disponibilités du commanditaire et du formateur. |
|  Accessibilité | Adaptation sur demande selon la situation de handicap — Contacter le référent handicap au moins 15 jours avant le début de la formation |
|  Indicateurs | Taux de satisfaction stagiaires (sur 5) : À venir Taux de participants déclarant améliorer leur qualité de sommeil à 1 mois : À venir Nombre de sessions réalisées : À venir |
|  Tarif | Sur devis — à partir de 450 € HT par session (demi-journée) ou 750 € HT par journée, selon le nombre de participants et le site d'intervention. Contactez-nous pour un devis personnalisé. |