



GESTION DE LA FATIGUE ET DE LA VIGILANCE

OUTILS CONCRETS DE PRÉVENTION DES RISQUES

COMPETENCES VISEES ET OBJECTIFS

Comprendre les mécanismes du sommeil et de la fatigue
Repérer les baisses de vigilance chez soi et son équipe
Adopter des routines de prévention adaptées
Intégrer la fatigue au management pour sécuriser les soins

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Apports scientifiques interactifs et études de cas
Auto-évaluations : sommeil, stress et vigilance
Démonstrations : sieste courte, respiration, routines
Fiches outils, check-lists et plan d'action personnalisé

INFORMATIONS ET TARIFS

Réf. : 27329
Type : sur site (intra)
Public : Cadres
Formateur : Instructeur des forces armées
Durée : 1 journée (7 heures)
Groupe : jusqu'à 12 participants
Tarifs : Sur site : 1 500 € net* par groupe
Modalités : Evaluation des attentes du niveau en début de session
Evaluation des acquis
Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
Attestation de formation
Accessibilité : Besoins spécifiques ou compensation handicap, nous contacter

* Exonération de TVA sur la formation.
Tarif net hors frais de déplacement du formateur.

PROGRAMME

COMPRENDRE LA FATIGUE ET LA VIGILANCE

Physiologie du sommeil et cycles circadiens
Dette de sommeil et mécanismes neurobiologiques
Repérage des signaux d'alerte chez soi et dans son équipe

STRESS ET SOMMEIL

Interactions entre stress et qualité du sommeil
Conséquences des horaires décalés et de la charge émotionnelle
Techniques de gestion du stress et exercices de respiration

IMPACTS COGNITIFS DE LA FATIGUE

Effets sur l'attention, la mémoire et la concentration
Conséquences sur la prise de décision et le jugement clinique
Analyse de situations hospitalières et des risques d'erreur

STRATÉGIES DE PRÉVENTION DE LA FATIGUE

Sieste courte et « caffeine nap » (caféine puis sieste)
Gestion de l'exposition à la lumière
Nutrition adaptée et sommeil anticipé
Démonstrations et applications aux contraintes hospitalières

ROUTINE DE VIGILANCE DU CADRE DE SANTÉ

Auto-évaluation du sommeil, du stress et de la vigilance
Choix des outils adaptés à son rythme de travail
Construction d'un protocole personnalisé

PLAN D'ACTION PERSONNEL ET D'ÉQUIPE

Prise en compte de la fatigue dans le management
Définition d'actions de prévention au sein du service
Formalisation d'un plan d'action avec fiches outils et check-lists