

Le soir, les humeurs se modifient avec l'obscurité, la fatigue, l'anxiété de la fin de journée. Comment «veiller» doit permettre de favoriser le sommeil ainsi que le sentiment de confort et de sécurité ? Et comment «veiller» implique de prendre soin de soi et de sa santé ?

Accompagner le soir et la nuit, ou quand veiller n'est pas de tout repos

Cours 2025-19 | 2 jours



Intervenant·e·s

Françoise Robellaz, Enseignante en soins infirmiers & Conseillère de santé

Objectifs

Autour des enjeux de soins et d'accompagnement des bénéficiaires :

- Comprendre le mécanisme du sommeil et ses perturbations
- Proposer des interventions favorisant le sommeil
- Identifier son rôle en lien avec les spécificités du travail du soir et de nuit

Autour des enjeux de santé des personnels :

- Identifier l'impact de la veille sur l'organisme
- Reconnaître ses besoins en récupération
- Acquérir des moyens pratiques pour se ressourcer

Contenu

- Sommeil, pathologies, facteurs influençant, vieillissement
- Moyens concrets favorisant le sommeil (environnement, moyens naturels, hypnose...)
- Connaissances des rythmes biologiques
- Hygiène de vie lors d'un travail en décalé: rythme, alimentation, mouvement, repos

Méthodologie

Quiz & Photolangage pour identifier les connaissances et représentations | Apports théoriques | Atelier de mises en situation | Travail personnel en situation réelle entre les deux jours de formation | Discussion et échange d'expériences

Public cible

Tout·e professionnel·le de soins et d'accompagnement, quel que soit son secteur d'activité, travaillant (ou souhaitant travailler) le soir et la nuit

Participant·e·s	12 personnes
Date·s	Jeudi 4 septembre & Jeudi 11 septembre 2025 08h45 - 17h00
Lieu	Foyer de la Côte, Corcelles
Délai d'inscription	Vendredi 4 juillet 2025

Prix

Les repas sont compris dans le prix de la formation.

ANEMPA	CHF	300.00
CCT Santé 21	CHF	400.00
Externe	CHF	500.00