

Public concerné

Tout professionnel de santé exerçant la nuit

Prérequis

Aucun

Intervenant

Cadre supérieur de santé – Accompagnateur RH
certifiée, spécialisée en ergologie et pédagogie
Sophrologue et praticienne cohérence cardiaque

Durée

2 jours (14h) en présentiel

Objectifs

- Identifier les spécificités du soin la nuit
- Travailler en coordination avec les équipes dans la continuité des soins
- Evaluer l'impact du travail de nuit sur le professionnel
- Etablir un projet de progression

Programme de la formation

Module 1 : Les spécificités du soin la nuit

- ✓ Législation du travail de nuit : rappel des textes
 - Code santé publique et code du travail : travail de nuit, professionnels de santé, droits des usagers, rôle du cadre soignant de nuit, responsabilité professionnelle, travail d'équipe
- ✓ Le patient dans le contexte de nuit :
 - Répondre aux besoins spécifiques du patient la nuit
 - Besoins physiologiques
 - Besoins psychologiques: troubles du sommeil, troubles du comportement, douleur, anxiété, angoisse de la mort
 - Adapter sa posture aux spécificités des comportements des patients la nuit :
 - Techniques de communication spécifiques pour apaiser les angoisses et sécuriser les patients
 - Accompagner la douleur physique et psychologique
 - Le savoir écouter et entendre les besoins
 - Outil de communication pour l'appel du médecin de nuit.
 - Gérer l'imprévu et l'urgence la nuit
- ✓ Incivilités, agressivité, violence
 - Gérer les comportements agressifs
 - Comprendre les différentes notions : incivilités, menaces, agressivité, agression, violence
 - Les raisons du comportement agressif
 - Genèse, processus et mécanismes de la violence
 - Les différents types et degrés de violence
 - Les étapes de l'escalade (signes avant-coureurs et passage à l'acte)
- ✓ Identification des situations et repérage des causes génératrices
 - Les facteurs de stress déclencheurs

Module 2 : Travailler en coordination avec les équipes dans la continuité des soins

- ✓ L'optimisation de la collaboration Jour/ Nuit :
 - Favoriser une vraie collaboration Jour/Nuit
 - Les notions de motivation, de coopération et de travail en équipe
 - Dépasser les tensions entre Jour/Nuit par la communication authentique
 - Renforcer l'interdisciplinarité
 - La charte de qualité des soins de nuit
- ✓ Prévention et conduites à tenir en situations difficiles.
 - Repérer ses réactions spontanées en situation de tension (autodiagnostic) et leur impact sur l'évolution de la situation
 - Ses émotions : prise de conscience et analyse des différentes émotions, sentiments et comportements face à des situations difficiles
 - Posture, positionnement et distance relationnelle et émotionnelle (avec les patients, les familles, les collègues)
 - Renforcer son self contrôle et son assertivité

Programme de la formation *suite*

Module 3 : Evaluer l'impact du travail de nuit sur le professionnel

- ✓ Les risques professionnels liés à l'activité de nuit
 - Bilan sur mon hygiène de vie
 - Quelles conséquences sur ma santé ? (dégradation, humeur, comportement addiction, épuisement)
 - Les risques à long terme (cardiovasculaires, hypertension artérielle, surpoids, diabète de type 2...)
 - Déséquilibre entre vie professionnelle vie privée (quelles conséquences ?)
 - Les risques d'isolement, de repli sur soi, de coupure sociale
 - Clarifier mon processus de stress (réponses physiologiques de l'organisme: symptômes physiques, émotionnels, intellectuels et comportementaux)
- ✓ Les rythmes biologiques, le sommeil et ses perturbations
 - Les différents rythmes biologiques (décalages et effets)
 - La physiologie du sommeil (les stades, les fonctions et besoins de sommeil)
 - Mon biorythme

Module 4 : Etablir mon projet de progression

- ✓ Plan d'actions pour modifier mes pratiques et prendre soin de moi
 - Obtenir un sommeil réparateur (endormissement, siestes quand ? comment ?)
 - Eviter ou limiter les comportements néfastes (grignotage, tabac, excitants)
 - Organiser mon rythme de vie en adéquation avec les techniques de récupération
 - Comment adapter mon alimentation et hygiène de vie ?
 - Comment récupérer de l'énergie ?
- ✓ Gérer le stress
 - L'activité physique (pourquoi ? quand ? comment ? combien ?)
 - Faire face aux baisses de motivation
 - Préserver mon bien-être et mon équilibre (loisirs, détente, planning)
 - Comment anticiper une situation stressante ?
 - Comment gérer une situation vécue comme stressante ?
 - Comment récupérer après un stress ?
 - Agir sur mes peurs et mon niveau de sécurité
- ✓ Découverte de techniques concrètes de gestion du stress et entraînement :
 - Techniques rapides antistress, Cohérence Cardiaque, EFT, respiration, relaxation, massages, points d'acupressure
 - Les techniques physiques anti-stress
 - Gérer son trac et son énergie
 - Je choisis l'outil le mieux adapté pour moi (physique et psychologique)
 - Sophrologie Ancrage et visualisation

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques
- Analyse de pratiques professionnelles
- Jeux de rôle
- Techniques de gestion du stress
- Réalisation d'un carnet de bord individuel

Modalités d'évaluations

- Evaluation initiale afin de mesurer le niveau de connaissances
- Evaluation des connaissances et/ou compétences acquises en fin de formation
- Evaluation de satisfaction des participants
- Remise d'une attestation individuelle de la formation

Accessibilité

Un référent handicap est à votre disposition afin de faciliter l'intégration des personnes en situation de handicap, contactez-nous.