



## LIEU DE LA FORMATION

SELON LA DEMANDE :  
INTRA  
LOCAUX DU GRÉTA

## PUBLIC CONCERNÉ

Aide-Soignant et ASH exerçant  
de nuit en EHPAD

## PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis spécifiques

## DÉTAILS DATE DE LA FORMATION

Plusieurs sessions dans l'année  
14 heures  
9h00/12h30 - 13h30/17h00

## MODALITÉS DE FINANCEMENT

Plan de développement des  
compétences

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Identifier les spécificités du travail soignant de nuit, les analyser pour comprendre et adapter sa pratique professionnelle et son organisation personnelle.

A l'issue de la formation, les participants seront capables d' :

- appréhender les rythmes chrono-biologiques et la physiologie du sommeil
- adapter leur relation d'aide et de communication aux situations difficiles vécues la nuit
- intervenir dans une prise en soin adaptée au contexte nocturne
- identifier des pistes individuelles pour préserver l'équilibre vie professionnelle/vie personnelle

## CONTENU DE LA FORMATION

### Rythmes chrono-biologiques :

- Le sommeil, sa physiologie, l'impact du travail de nuit
- Chronobiologie et hygiène de vie

### Spécificité de la relation soignante de nuit :

- Communication verbale/non verbale
- Préparer, surveiller, préserver le repos et le sommeil du résident/patient
- Prendre en charge : insomnies, déambulation nocturnes, angoisses

### Véçu du travail de nuit :

- Situations stressantes, situations d'urgence
- La solitude
- La souffrance, la fin de vie, la mort
- L'agressivité, la violence

### Réglementation et responsabilité :

- Prise de décision/dépassement de fonction
- Indépendance/responsabilité

### Impact du travail de nuit :

- Bilan de son vécu la nuit
- Les pistes pour mieux vivre le travail de nuit
- Vie familiale et sociale/équilibre personnel et professionnel

## CONDITIONS DE FORMATION

Alternance d'analyse des pratiques professionnelles et d'apports théoriques didactiques

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Attestation de formation

## PROFIL DES INTERVENANTS

IDE / cadre de santé

## VOS CONSEILLERS DES AGENCES DE GIRONDE

Marie-Cécile ROUYER  
Conseillère en Formation  
Continue LIBOURNAIS BLAYAIS  
marie-cecile.rouyer@greta-cfa-  
aquitaine.fr  
05 57 55 43 20  
06 71 70 71 15

Marielle BERQUEZ  
Assistante de formation  
marielle.berquez@greta-cfa-  
aquitaine.fr  
05 57 55 43 20