

TMS, santé mentale et handicap



Objectifs pédagogiques de la formation

- Identifier les facteurs de risques liés aux TMS et aux risques psychosociaux dans le cadre du handicap.
- Proposer des solutions adaptées pour réduire ou prévenir ces risques.
- Sensibiliser à l'ergonomie et au bien-être mental dans le milieu professionnel.
- Faciliter l'intégration professionnelle des personnes en situation de handicap grâce à des pratiques préventives.



Prérequis : Aucun prérequis



Public : personne en situation de handicap (tout type de handicap), accompagnateur, professionnels RH, managers inclusif
En groupe de 2 à 8 personnes (INTRA)

Moyens pédagogiques :

- Supports de formations variés : PowerPoint interactif, vidéos pédagogiques, fiches pratiques, vidéo projecteur, paper-board
- Ateliers pratiques : simulation d'aménagement de postes, exercices d'échauffement, d'étirement, techniques de relaxation, mise en situation pour une prise de conscience de conscience corporel du stagiaire pour identifier la cause de sa douleur
- Quiz
- Interaction permanente entre le formateur et les stagiaires



Coût pédagogique : 650 € jusqu'à 4 stagiaires, 50 € par stagiaire supplémentaire dans la limite de 8 stagiaires



Lieux, dates, durée et horaires :

- Alsace Grand-Est
- France : nous contacter
- Durée de la formation: 3,5 heures en présentiel
 - Matin : entre 8h et 12h30
 - Après-midi : entre 13h et 19h30
- Délais d'accès à la formation : 4 semaines



Matériel utile : papier, crayon, tenue confortable, smartphone ou une tablette connectée capable de flasher un QR Code



Modalité d'évaluation en amont :

- Questionnaire d'analyse du besoin du client
- Questionnaire d'analyse du besoin pour chaque stagiaire

Modalité d'évaluation en aval :

- Quiz individuel sur les connaissances acquises
- Observations du formateur
- Questionnaire individuel à chaud
- Questionnaire individuel 6 mois après
- Remise d'une attestation de formation



80% de pratique / 20% de théorie



Recyclage conseillé tous les 12 mois



Formation accessible au public en situation d'handicap, un entretien préalable sera prévu afin de prévoir une organisation et un environnement adapté.

Contenu pédagogique

- Module 1 : Sensibilisation et contexte
 - Introduction aux TMS et aux risques de santé mentale
- Module 2 : Prévention des troubles musculosquelettiques
 - Comprendre les mécanismes des TMS
 - Ergonomie et adaptations au poste de travail
 - Exercices pratiques guidés par le kinésithérapeute
- Module 3 : Prévention des risques psychosociaux et de santé mentale
 - Détection des signaux d'alerte
 - Techniques de gestion du stress
 - Climat professionnel inclusif
- Module 4 : Conclusion et restitution
 - Récapitulatif des points clés abordés
 - Simulation de cas pratiques
 - Recommandations personnalisées pour les participants.

Les avantages de cette offre :

Pour le client :

- Respect des obligations légales en matière de SST, notamment la prévention des risques professionnels.
- Amélioration de la productivité : des salariés en bonne santé physique et mentale travaillent de manière plus efficace et réduction des baisses de performance dues à des douleurs ou à un stress excessif.
- Renforcement de l'image de marque employeur : inclusivité, attractivité et fidélisation des collaborateurs grâce à une meilleure qualité de vie au travail.

Pour le stagiaire :

- Amélioration de la qualité de vie au travail : réduction des douleurs liées aux mauvaises postures ou aux tâches répétitives et diminution de la fatigue grâce à une meilleure organisation et à l'apprentissage de bonnes pratiques.
- Acquisition de compétences pratiques : maîtrise des gestes et postures adaptés pour prévenir les douleurs et les blessures.
- Préservation de la santé physique et mentale : meilleure gestion des situations de stress ou de surcharge mentale et prévention des pathologies chroniques liées à un environnement de travail inadapté.
- Prévention des troubles chroniques : limitation des risques de développement des pathologies graves (comme les TMS ou le burn-out) et connaissance des signaux d'alerte pour intervenir avant que les troubles ne s'aggravent.

Nature des travaux demandés aux stagiaires

- Participation active aux exercices et lors des cas pratique
- Répondre à un quiz et à des questionnaires

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

- Reconnaître les facteurs de risque des TMS, identifier les signaux d'alerte et savoir réagir.
- Comprendre leurs douleurs et les résoudre en utilisant les mouvements POB montrés lors de la formation (mettre en place des routines d'échauffement et d'étirement).
- Ressentir le Bien-être impulsé par la formation pour savoir décharger des tensions de la journée.
- Savoir optimiser leur temps pour gagner en durabilité.
- Utiliser les outils ergonomiques mis à leur disposition

Qualification du formateur

Madame Julie PETIT masseur Kinésithérapeute, ou Madame Elena STOJANOVSKI infirmière ayant suivi la formation "Méthode Gestes & Postures PoB : prévention des TMS et des risques de santé mentale en entreprise". Le formateur a une expérience de terrain significative dans la gestion des risques liés aux TMS. Il utilise une approche interactive et pratique pour garantir un apprentissage efficace.

Pour toutes inscriptions ou renseignements, merci de nous envoyer un mail à contact@posturoboulot.fr

Notre organisme propose des formations adaptées aux besoins des entreprises et des individus, dans le respect des normes et des exigences de sécurité et de bien-être au travail.

POSTUR'O BOULOT - 63 rue Ettore Bugatti - 67120 MOLSHEIM - SAS au capital social de 2500 € immatriculée au RCS de Saverne sous le numéro 931 329 569 00012
APE numéro 8559A - Déclaration d'activité numéro NDA 44 67 08026 67 (région Grand Est) Exonération de TVA suivant l'article 261-4-4° du Code général des impôts