

Les personnes en situation de handicap sont exposées à des facteurs de risque TMS et psychosociaux spécifiques — souvent amplifiés par des postes de travail non adaptés et une charge mentale liée à l'intégration professionnelle.

Cette formation inclusive, animée par un professionnel de santé PoB, apporte des réponses concrètes à chaque participant selon son handicap, son poste et ses besoins — dans un environnement bienveillant et adapté.

Informations pratiques

Référence	POB-FOR-007
Type d'action	Action de formation professionnelle continue (art. L.6313-1 C. trav.)
Public visé	Personnes en situation de handicap (tout type) — Accompagnateurs — Professionnels RH — Managers inclusifs
Prérequis	Aucun prérequis. Entretien préalable obligatoire pour adapter l'organisation et l'environnement.
Groupe	2 à 8 participants — INTRA exclusivement (groupes réduits pour individualisation)
Durée	3 heures en présentiel sur site
Lieu	Dans les locaux du client — environnement adapté convenu en amont
Délai d'accès	4 semaines (entretien préalable inclus)
Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h après devis signé
Tarif	1 350 € TTC* — forfait groupe — Frais de déplacement en sus
Financement	Éligible OPCO — AGEFIPH — FIPHP (secteur public) — Budget QVCT / Prévention RPS
Recyclage	Recyclage annuel recommandé

Évaluation

Avant :

- Questionnaire d'analyse du besoin transmis au client
- Questionnaire de positionnement pour chaque stagiaire

Pendant :

- Observation du formateur — exercices adaptés au handicap
- Mises en situation avec feedback immédiat

En fin de formation :

- Quiz individuel adapté sur les connaissances acquises
- Questionnaire de satisfaction individuel à chaud
- Feuille de présence signée + attestation Qualiopi remise

À froid (6 mois après) :

- Questionnaire de suivi — impact sur le quotidien professionnel

Accessibilité et Handicap

Formation spécifiquement conçue pour les personnes en situation de handicap.

Entretien préalable systématique pour adapter le contenu, le matériel et l'environnement à chaque type de handicap.

Référente handicap : **Caroline PIGOT** — caroline@posturoboulot.fr

Financement

- AGEFIPH — Aide à la formation des travailleurs handicapés
- FIPHP — Fonds pour l'inclusion dans la fonction publique
- OPCO — Plan de développement des compétences
- Budget QVCT / Prévention RPS — art. L.4121-1 C. trav.
- Exonération TVA art. 261-4-4° CGI

Convention de formation sous 48h après signature du devis.

80 %
PRATIQUE

20 %
THÉORIE

Objectifs pédagogiques

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

- Identifier les facteurs de risque TMS et psychosociaux spécifiques au contexte du handicap.
- Proposer des solutions ergonomiques adaptées pour réduire ou prévenir ces risques.
- Appliquer des postures et gestes sécurisés adaptés à leur handicap et à leur poste.
- Mettre en oeuvre des routines d'échauffement et d'étirement adaptées à leur situation.
- Utiliser des techniques de gestion du stress applicables dans leur quotidien professionnel.
- Contribuer à un climat professionnel inclusif et bienveillant.

Moyens pédagogiques

- Supports adaptés : PowerPoint interactif, vidéos pédagogiques, fiches pratiques — adaptés si besoin.
- Ateliers pratiques : simulation d'aménagement de postes, exercices guidés adaptés au handicap.
- Approche individualisée : recommandations personnalisées pour chaque participant.
- QR codes vers vidéos de routines en autonomie — accessibles selon les besoins.

Programme — 3 heures

Introduction et recueil des attentes (15 min)

- Tour de table : présentation individuelle, besoins spécifiques, douleurs actuelles.
- Présentation du déroulé et des objectifs — ajustement en temps réel selon le groupe.

Module 1 — Sensibilisation et contexte TMS/Handicap (30 min)

- Introduction aux TMS et aux risques de santé mentale dans le contexte du handicap.
- Lien entre situation de handicap, contraintes posturales et facteurs aggravants.
- Signaux d'alerte spécifiques — comment intervenir rapidement.

Module 2 — Prévention des TMS — Ergonomie et adaptations (60 min)

- Comprendre les mécanismes des TMS liés au handicap.
- Ergonomie et adaptations du poste de travail selon le type de handicap.
- Exercices pratiques guidés par le kinésithérapeute — adaptés à chaque participant.
- Routines d'échauffement et d'étirement personnalisées.

Module 3 — Prévention des RPS et santé mentale (45 min)

- Détection des signaux d'alerte psychosociaux dans le contexte du handicap.
- Techniques de gestion du stress adaptées — respiration, cohérence cardiaque.
- Climat professionnel inclusif : droits, ressources, interlocuteurs.

Module 4 — Conclusion, cas pratiques et restitution (30 min)

- Simulation de cas pratiques — application des concepts vus.
- Recommandations personnalisées remises à chaque participant.
- Quiz individuel adapté — questionnaire de satisfaction — attestation remise.

COMPÉTENCES VISÉES ET ÉVALUABLES

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

- Identifier les facteurs de risque TMS et psychosociaux spécifiques au contexte du handicap.
- Proposer des solutions ergonomiques adaptées pour réduire ou prévenir ces risques.
- Appliquer des postures et gestes sécurisés adaptés à leur handicap et à leur poste.
- Mettre en oeuvre une routine d'échauffement et d'étirement adaptée à leur situation individuelle.
- Utiliser des techniques de gestion du stress adaptées dans leur quotidien professionnel.

LIVRABLES REMIS

FICHE PERSONNALISÉE	ROUTINE ADAPTÉE	QR CODES EXERCICES	ATTESTATION QUALIOPi
<ul style="list-style-type: none"> • Postures adaptées au handicap • Recommandations postes 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices adaptés au handicap • Étirements personnalisés 	<ul style="list-style-type: none"> • Vidéos routines adaptées • Techniques relaxation 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle par stagiaire • Conforme Qualiopi

CE QUE CETTE FORMATION CHANGE

POUR L'ÉTABLISSEMENT	POUR LE PARTICIPANT	QUALIFICATION FORMATEUR
<ul style="list-style-type: none"> • Conformité RQTH, AGEFIPH et obligations légales SST. • Renforcement de la politique d'inclusion et QVT. • Réduction de l'absentéisme lié aux TMS. • Image de marque employeur inclusif renforcée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Réduction des douleurs adaptée à sa situation de handicap. • Routine préventive personnalisée et durable. • Meilleure gestion du stress dans le contexte du handicap. • Sentiment d'être pris en compte et accompagné. 	Kinésithérapeute ou infirmier(e) certifié(e) PoB, formé(e) à la méthode Gestes et Postures PoB et au diagnostic du Climat Social par la méthode CorpSocial PoB. Lecture des 5 piliers CorpSocial, grille d'observation posturale, dans le respect du cahier des charges QUALIOPi. Intervenants : Julie PETIT MEGE (kiné DE) — Elena STOJANOVSKI (infirmière DE).

✓ **FINANCEMENT : Éligible AGEFIPH, FIPHFP et OPCO dans le cadre de la prévention TMS et RPS (art. L.4121-1, L.6313-1 C. trav.) — Certifié Qualiopi QUA007994**

Conforme Qualiopi QUA007994 — Entretien préalable systématique — contact@posturoboulot.fr — Délai d'accès : 4 semaines