

TMS, SANTÉ MENTALE ET HANDICAP

Prévention inclusive adaptée aux personnes en situation de handicap

Référence : POB-FOR-007

Secteur : Handicap /
Inclusion

✓ Certifié Qualiopi

1. Présentation de la formation

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 Postur'O Boulot, apporte des réponses concrètes à chaque participant selon son handicap, son poste et ses besoins, dans un environnement bienveillant et adapté. Un entretien préalable systématique permet d'adapter le contenu, le matériel et l'environnement à chaque type de handicap. Les groupes sont volontairement réduits pour favoriser l'individualisation.

2. 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. Entretien préalable obligatoire pour adapter l'organisation et l'environnement.
Durée	3 heures en présentiel sur site
Format / Lieu	Présentiel — INTRA, environnement adapté convenu en amont
Taille du groupe	2 à 8 participants (groupes réduits pour individualisation)
Délai d'accès	4 semaines (entretien préalable inclus)
Tarif	1 350 € TTC* — forfait groupe — Frais de déplacement en sus
Financement	Éligible OPCO — AGEFIPH — FIPHFP (secteur public) — Budget QVCT
Recyclage	Recyclage annuel recommandé
Répartition pédagogique	80 % pratique / 20 % théorie
Contact / Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h

3. 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 œuvre 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.

4. Compétences visées et évaluables

- ▶ 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 œuvre une routine d'échauffement et d'étirement adaptée à leur situation individuelle.
- ▶ Utiliser des techniques de gestion du stress adaptées dans leur quotidien professionnel.

5. Programme détaillé — 3 heures sur site

La formation est structurée en 4 modules progressifs, du diagnostic individuel des besoins à la formalisation de recommandations personnalisées pour chaque participant.

Séquence	Durée	Contenu abordé	Méthodes	Résultat attendu
Introduction & attentes	15 min	Tour de table : présentation individuelle, besoins spécifiques, douleurs actuelles. Présentation du déroulé et ajustement en temps réel selon le groupe.	<i>Tour de table</i>	Cadre adapté au groupe.
Module 1 — Sensibilisation 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.	<i>Apport + échanges</i>	Risques spécifiques compris.
Module 2 — Prévention TMS & ergonomie	60 min	Mécanismes des TMS liés au handicap. Ergonomie et adaptations du poste selon le type de handicap. Exercices pratiques guidés par le kinésithérapeute, adaptés à chaque participant. Routines personnalisées.	<i>Pratique individualisée</i>	Adaptations posturales acquises.
Module 3 — Prévention RPS & 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.	<i>Pratique + apport ressources</i>	Outils de régulation et ressources connus.
Module 4 — Cas pratiques & 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.	<i>Cas pratiques + quiz</i>	Recommandations personnalisées formalisées.

6. 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.
- ▶ Animation par un kinésithérapeute ou infirmier(e) certifié(e) Postur'O Boulot.
- ▶ Intervenants : Julie PETIT MEGE (kiné DE) et Elena STOJANOVSKI (infirmière DE).

7. Modalités d'évaluation

Avant la formation

- ▶ Questionnaire d'analyse du besoin transmis au client.
- ▶ Questionnaire de positionnement pour chaque stagiaire.
- ▶ Entretien préalable systématique pour adapter contenu et environnement.

Pendant la formation

- ▶ 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

- ▶ Questionnaire de suivi sur l'impact dans le quotidien professionnel.

8. Accessibilité handicap — Cœur de la formation

Cette formation est spécifiquement conçue pour les personnes en situation de handicap. Un entretien préalable systématique permet d'adapter le contenu pédagogique, le matériel et l'environnement à chaque type de handicap (moteur, sensoriel, cognitif, psychique, maladie invalidante).

Référente handicap : Caroline PIGOT — caroline@posturoboulot.fr

9. Modalités administratives et financement

- ▶ Convention de formation transmise sous 48h après signature du devis et communication de la liste des apprenants.
- ▶ Action de formation éligible au Plan de développement des compétences (OPCO).
- ▶ Aides AGEFIPH mobilisables pour la formation des travailleurs handicapés (secteur privé).
- ▶ Aides FIPHFP mobilisables pour l'inclusion dans la fonction publique.
- ▶ Budget QVCT / Prévention RPS — au titre de l'article L.4121-1 du Code du travail.
- ▶ Exonération de TVA — article 261-4-4° du CGI.
- ▶ Organisme certifié Qualiopi sous le numéro QUA007994.
- ▶ Numéro de déclaration d'activité : 44 67 08026 67 — Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

10. Contact et inscription

POSTUR'O BOULOT

63 rue Ettore Bugatti — 67120 Molsheim **Email** : contact@posturoboulot.fr