

GESTES & POSTURES

Devenir formateur en prévention des TMS et des RPS en entreprise - Fiche pédagogique

Objectifs pédagogiques de la formation

- Comprendre les liens entre santé physique et santé psychique au travail, et analyser l'impact combiné des TMS et des RPS.
- Identifier et évaluer les facteurs de risque liés aux situations de travail, à l'aide d'outils d'observation et d'analyse adaptés.
- Intervenir dans un cadre réglementaire sécurisé, en intégrant les obligations légales et les critères Qualiopi.
- Adapter les actions de formation à l'accessibilité et aux besoins des personnes en situation de handicap.
- Découvrir et évaluer les apports des innovations techniques (exosquelettes, dispositifs médicaux) en prévention des TMS.
- Développer une posture professionnelle de formateur, fondée sur la crédibilité, la communication et l'engagement éthique.
- Valoriser son image et sa communication professionnelle pour renforcer son positionnement de formateur.
- Concevoir, animer et évaluer des formations en prévention des TMS et RPS, conformes aux standards Qualiopi.

Informations pratiques

Prérequis	Être professionnel de santé diplômé (kinésithérapeute, ostéopathe, médecin, infirmier(ère), etc.), justifiant d'une expérience clinique ou de terrain en lien avec la prévention des TMS/RPS ;
Public	Professionnels de santé souhaitant élargir leurs compétences et intervenir en entreprise comme formateurs en prévention des TMS et des RPS : kinésithérapeutes, ostéopathes, médecins, infirmiers(ères), ergothérapeutes, psychomotriciens et autres praticiens paramédicaux.
Modalité	Formation en présentiel, en groupe de 4 à 10 personnes (INTER).
Accessibilité	Formation accessible aux personnes en situation de handicap, sous réserve d'un entretien préalable avec Caroline Pigot afin d'adapter l'organisation et l'environnement de la formation.
Durée et rythme	15h30, soit 2 jours continus. Jour 1 : 8h30-12h30 / 14h-18h Jour 2 : 8h30-12h30 / 13h30-16h30. 2 sessions programmées par an (mars et octobre).
Lieu	Communiqué lors de l'inscription (Paris ou région Grand Est selon les sessions).
Coût pédagogique	900 € HT par personne.
Matériel utile	Papier, crayon, tenue confortable, smartphone ou tablette connecté(e) capable de flasher un QR code.
Recyclage conseillé	Tous les 12 mois.

Moyens pédagogiques

Apport théorique (30 %)

- Présentation interactive sur les TMS et les RPS (support PowerPoint, vidéos pédagogiques).
- Décryptage des signaux d'alerte et des facteurs de risque.
- Notions d'anatomie et de biomécanique appliquées aux situations de travail.

Démonstrations pratiques (40 %)

- Observation et correction des postures en temps réel.
- Ateliers d'adaptation du poste de travail à partir d'études de cas concrets.
- Simulation de postures correctes et exercices pratiques encadrés.

Pratique individuelle et mise en situation (30 %)

- Exercice d'auto-évaluation des postures et des douleurs.
- Exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation (application immédiate).
- Mise en place d'une routine ergonomique personnalisée par chaque participant.

Quiz et interaction permanente entre le formateur et les stagiaires tout au long de la formation.

Modalités d'évaluation

En amont

- Questionnaire de positionnement pour identifier les attentes et connaissances initiales.
- Entretien téléphonique ou individuel.

En aval

- Quiz individuel sur les connaissances acquises.
- Observation du formateur pendant les mises en situation.
- Grille d'auto-évaluation des compétences (échelle de 1 à 5).
- Questionnaire individuel à chaud.
- Questionnaire de suivi à froid (3 mois après la formation).
- Remise d'un certificat de réalisation.

Contenu pédagogique

1. Santé et travail : TMS, RPS et activité professionnelle

- Liens entre santé physique et santé psychique au travail.
- Facteurs de risques combinés et mécanismes d'apparition des troubles.
- Premières pistes de prévention.

2. Cadre Qualiopi : obligations et bonnes pratiques

- Exigences du Référentiel National Qualité applicables à l'activité de formateur.
- Préparation d'une convention et d'un certificat de réalisation conformes.

3. Accessibilité, handicap et inclusion

- Obligations légales et pédagogiques liées à l'accessibilité.
- Aménagements pédagogiques concrets et construction d'une séquence inclusive.

4. Santé mentale au travail et lien RPS/TMS

- Repérage des tensions corporelles comme indicateurs d'usure.
- Lien entre symptômes et contextes organisationnels.
- Stratégies de régulation et micro-actions adaptées.

5. Étude de cas et mise en situation

- Analyse d'une action de formation en entreprise.
- Application des principes d'ergonomie dans une situation simulée.

6. Se positionner comme formateur

- Posture professionnelle, communication, animation, gestion de groupe.
- Rôle et responsabilités dans un cadre de formation certifié Qualiopi.

7. Valoriser son image et sa communication professionnelle

- Outils de communication (oral, écrit, digital) adaptés aux entreprises, financeurs et apprenants.
- Stratégie de communication cohérente avec son identité professionnelle.

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

- Analyser l'impact combiné des TMS et des RPS sur la santé au travail.
- Évaluer les facteurs de risque à partir d'outils d'observation adaptés.
- Intervenir dans un cadre réglementaire et Qualiopi sécurisé.
- Adapter leurs interventions à l'accessibilité et au handicap.
- Intégrer les innovations techniques dans une démarche de prévention.
- Concevoir, animer et évaluer des formations en prévention des TMS et des RPS.
- Développer une posture professionnelle crédible et une communication adaptée à leur activité de formateur.

Nature des travaux demandés aux stagiaires

- Analyse de cas concrets et études de postes de travail.
- Mises en situation pratiques (exercices, ajustements posturaux, simulations d'animation).
- Restitution de travaux en groupe avec feedback du formateur.
- Présentation d'un module court par chaque stagiaire (posture d'animateur).
- Réponses à des quiz et questionnaires.

Qualification du formateur

Julie PETIT, masseur-kinésithérapeute. Formatrice expérimentée dans la gestion des risques liés aux TMS et aux RPS, elle mobilise une approche interactive et pratique pour garantir un apprentissage efficace et transférable sur le terrain.

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

GESTES & POSTURES

Devenir formateur en prévention des TMS et des RPS en entreprise – Programme de formation

Objectif professionnel visé

Cette formation s'adresse aux professionnels de santé qui souhaitent élargir leurs compétences et devenir formateurs en prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) et des risques psychosociaux (RPS). Elle propose une approche globale de la santé au travail, intégrant à la fois les dimensions physiques, organisationnelles et psychiques.

Conçue pour répondre aux standards Qualiopi, la formation garantit la maîtrise des aspects réglementaires, administratifs et pédagogiques indispensables à toute activité de formation. Les participants y découvrent des méthodes concrètes d'analyse et d'adaptation des postes de travail, transférables immédiatement sur le terrain.

Des mises en situation pratiques et des études de cas renforcent l'acquisition des compétences, tout en développant la posture d'animateur. Un accent particulier est mis sur l'accessibilité et l'adaptation des contenus aux besoins spécifiques des stagiaires, afin de rendre chaque action de formation inclusive.

La formation intègre également une réflexion sur l'innovation et la prévention, en explorant de nouvelles solutions techniques et organisationnelles. Elle prépare les participants à concevoir des formations interactives et adaptées, en tenant compte des signaux faibles et des réalités du travail réel.

En parallèle, elle leur apporte des outils pour structurer leur démarche commerciale, développer leur réseau et pérenniser leur activité de formateur.

L'objectif est de former des professionnels capables d'allier expertise scientifique, pédagogie et stratégie, au service de la santé et de la qualité de vie au travail. À travers ce parcours, les participants acquièrent les compétences nécessaires pour concevoir, animer et évaluer des formations en prévention des TMS et RPS, dans le respect des exigences Qualiopi.

Objectifs opérationnels de la formation

- Comprendre les liens entre santé physique et santé psychique au travail, et analyser l'impact combiné des TMS et des RPS.
- Identifier et évaluer les facteurs de risque liés aux situations de travail, en utilisant des outils d'observation et d'analyse adaptés.
- Intervenir dans un cadre réglementaire sécurisé, en intégrant les obligations légales et les critères Qualiopi dans leurs futures prestations.
- Adapter les actions de formation à l'accessibilité et aux besoins des personnes en situation de handicap, en respectant les obligations inclusives.
- Découvrir et évaluer les apports des innovations techniques (exosquelettes et dispositifs médicaux), en les intégrant dans une démarche globale de prévention.
- Développer une posture professionnelle de formateur, basée sur la crédibilité, la communication et l'engagement éthique.
- Valoriser son image et sa communication professionnelle, afin de renforcer son positionnement et développer son activité de formation.
- Concevoir, animer et évaluer des formations en prévention des TMS et RPS, conformes aux standards Qualiopi.



POSTUR'O BOULOT - 63 rue Ettore Bugatti - 67120 MOLSHEIM

contact@posturoboulot.fr

Organisme de formation (SAS au capital social de 2500 €), immatriculé sous le numéro

931 329 569 00012 au RCS de Saverne - Code NAF 8559A

NDA 44 67 08026 67 (région Grand Est)

Certificat QUALIOPi QUA007994 jusqu'au 27/12/2027

Exonération de TVA suivant l'article 261-4-4° du Code général des impôts

Nature de l'action de formation

Type d'action	Action réalisée en présentiel et en INTER entreprise.
Durée	2 jours, soit 15h30.
Horaires (à titre indicatif)	Jour 1 : 8h30-12h30 / 14h-18h – Jour 2 : 8h30-12h30 / 13h30-16h30. Le détail est communiqué lors de l'inscription.
Lieu	Communiqué lors de l'inscription (Paris ou région Grand Est selon les sessions).
Sessions	2 sessions programmées par an (mars et octobre).
Effectif	Groupe de 4 à 10 personnes (INTER).

Délai d'accès à la formation

2 semaines minimum à compter de la date de la demande de formation.

Modalités d'inscription

Merci de contacter Caroline Pigot au 06 64 90 86 70 ou par mail : contact@posturoboulot.fr

Public visé

- Professionnels de santé souhaitant élargir leurs compétences et intervenir en entreprise comme formateurs en prévention des TMS et des RPS.
- Professions concernées : kinésithérapeutes, ostéopathes, médecins, infirmiers(ères), ergothérapeutes, psychomotriciens et autres praticiens paramédicaux intéressés par la santé au travail.
- Tout professionnel de santé désirant intégrer la prévention des TMS et RPS dans son activité ou développer une offre de formation conforme aux standards Qualiopi.

À l'attention des personnes ayant besoin d'une amélioration spécifique pour leur formation

Notre organisme peut offrir des possibilités d'adaptation et/ou de compensations spécifiques si elles sont nécessaires à l'amélioration des apprentissages sur cette formation. En cas de difficulté, merci de contacter Caroline Pigot directement au 06 64 90 86 70 ou par email à l'adresse contact@posturoboulot.fr

Prérequis des stagiaires avant formation

- Être professionnel de santé diplômé (kinésithérapeute, ostéopathe, médecin, infirmier(ère), ergothérapeute, psychomotricien, etc.).
- Avoir une expérience clinique ou de terrain en lien avec la prévention, la prise en charge ou l'accompagnement de patients présentant des TMS ou des problématiques de santé au travail.
- Être motivé à développer une activité de formation en entreprise et prêt à s'engager dans une posture de futur formateur.
- Avoir une aisance minimale avec les outils numériques courants (lecture de documents, utilisation d'un QR code, etc.).

Formateurs

- Julie PETIT (jpetitmege@posturoboulot.fr)

Responsable pédagogique

Pour toute question pédagogique, n'hésitez pas à contacter Julie PETIT - jpetitmege@posturoboulot.fr

Contenu du programme de l'action de formation

M1 - Santé et travail : comprendre les liens entre TMS/RPS et activité professionnelle (1h)

Objectifs : Comprendre l'articulation entre santé physique et santé psychique au travail, analyser l'impact croisé des TMS et RPS.

Acquis : Identifier les facteurs de risques combinés ; expliquer les mécanismes d'apparition ; proposer des premières pistes de prévention.

M2 - Intervenir dans un cadre Qualiopi : obligations et bonnes pratiques (1h)

Objectifs : Intégrer les exigences du Référentiel National Qualité dans la préparation et l'animation d'une formation.

Acquis : Citer les critères Qualiopi applicables ; préparer une convention et un certificat de réalisation conformes ; sécuriser ses interventions dans un cadre qualité.

M3 - Accessibilité, handicap et inclusion (1h)

Objectifs : Connaître les obligations légales et pédagogiques liées à l'accessibilité, adapter ses interventions aux besoins spécifiques des personnes en situation de handicap.

Acquis : Décrire les obligations réglementaires ; identifier des aménagements pédagogiques concrets ; construire une séquence accessible et inclusive.

M4 – Climat Social (1h)

Objectifs : Comprendre les mécanismes du climat social, repérer les principaux signaux d'alerte et identifier des leviers d'action favorisant un environnement de travail serein.

Acquis : Le participant est capable de définir le climat social, d'identifier ses principaux facteurs et signaux d'alerte et de mobiliser des premières actions adaptées à son environnement professionnel.

M5 - Quand l'esprit sature, le corps encaisse : la santé mentale au travail et le lien RPS/TMS (4h)

Objectifs : Comprendre les liens entre souffrance psychique et TMS, repérer les signaux faibles, développer des stratégies de régulation.

Acquis : Lire les tensions corporelles comme indicateurs d'usure ; relier les symptômes aux contextes organisationnels ; proposer des micro-régulations adaptées.

M6 - Analyse d'une action de formation en entreprise : étude de cas et mise en situation (4h)

Objectifs : Expérimenter des exercices pratiques pour comprendre les impacts des contraintes et valider la compréhension des notions abordées.

Acquis : Démontrer une posture adaptée ; appliquer des principes d'ergonomie dans une situation simulée ; argumenter ses choix auprès d'un futur stagiaire.

M7 - Se positionner comme formateur : posture et engagement professionnel (2h)

Objectifs : Clarifier la posture attendue d'un formateur en prévention des TMS et RPS ; identifier les compétences transversales nécessaires (communication, animation, gestion de groupe, éthique professionnelle) ; définir son rôle et ses responsabilités dans un cadre de formation certifié Qualiopi et développer une posture professionnelle favorisant l'engagement, la crédibilité et la transmission des savoirs.

Acquis : Adapter son discours et sa posture aux besoins et au profil des apprenants ; animer une séquence de formation en adoptant une attitude professionnelle, bienveillante et inclusive ; identifier ses points forts et axes de progression pour développer son engagement en tant que formateur et intégrer les exigences de qualité, d'éthique et de conformité dans sa pratique professionnelle.

M8 - Valoriser son image et sa communication professionnelle (2h)

Objectifs : Comprendre l'importance de l'image et de la communication dans l'activité de formateur ; développer des compétences pour valoriser son expertise et renforcer sa crédibilité professionnelle ; savoir utiliser les outils de communication (oral, écrit, digital)

pour promouvoir ses formations et construire une stratégie de communication adaptée aux entreprises, aux financeurs et aux apprenants.

Acquis : Adapter sa communication selon le public cible (clients, OPCO, apprenants) ; utiliser des supports de communication professionnels (plaquette, mail, réseaux sociaux) ; mettre en avant son image de formateur dans le respect des standards qualité et développer une démarche cohérente entre identité professionnelle et communication externe.

Méthodes et outils pédagogiques utilisés

Apport théorique (30 %)

- Présentation interactive sur les TMS et les RPS (PowerPoint, vidéos pédagogiques).
- Décryptage des signaux d'alerte et des facteurs de risque.
- Notions d'anatomie et de biomécanique appliquées aux situations de travail.

Démonstrations pratiques (40 %)

- Observation et correction des postures en temps réel.
- Ateliers d'adaptation du poste de travail avec études de cas concrets.
- Simulation de postures correctes et exercices pratiques encadrés.

Pratique individuelle et mise en situation (30 %)

- Exercice d'auto-évaluation de postures et de douleurs.
- Exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation (application immédiate).
- Mise en place d'une routine ergonomique personnalisée par chaque participant.

Quiz. Interaction permanente entre le formateur et les stagiaires.

Moyens matériels utilisés en formation et modalités d'évaluation

Modalité d'évaluation en amont

- Questionnaire de positionnement (rempli avant la session) pour identifier les attentes et connaissances initiales des stagiaires.

Évaluations pendant la formation

- Observation du formateur sur les postures et exercices pratiques.
- Exercices de mise en situation avec feedback immédiat.

Évaluations en fin de formation

- Quiz final pour mesurer l'acquisition des connaissances (TMS, ergonomie, gestes adaptés).
- Grille d'auto-évaluation : le participant évalue ses nouvelles compétences sur une échelle de 1 à 5.

Évaluations à froid (3 mois après)

- Questionnaire de suivi pour mesurer l'impact de la formation sur le quotidien professionnel.
- Retour du client : évolution des plaintes liées aux TMS, réduction des absences, satisfaction des apprenants.

Suivi et évaluation tout au long de la formation

- Une feuille d'émargement est signée par les apprenants et les formateurs, par demi-journée de formation ; elle permet de justifier de la réalisation de la formation.
- Un questionnaire individuel de satisfaction à chaud est rempli à l'issue de la formation.
- Un certificat de réalisation individuel de la formation est produit.

Sanction de fin de formation

Un certificat de réalisation est remis individuellement à chaque stagiaire et aux autres acteurs en fonction du besoin.

Documents contractuels fournis

Toutes les actions de formation dispensées font l'objet d'une convention de formation, d'un règlement intérieur de la formation et des conditions générales de vente.