Pôle Parentalité - prévention des TMS et des RPS

Naître parent, rester soi

Deux ateliers de 3 heures : RH et managers d'un côté, salariés futurs ou jeunes parents de l'autre

FORMATION TOUS SECTEURS
✓ QUALIOPI
Réf. POB-PAR-001

Ingénierie pédagogique et responsabilité pédagogique : Sonia ZEGDOUN, fondatrice de la méthode PREPAMAM® | Lecture collective : méthode CorpSocial de Postur'O Boulot

Grossesse, nuits fragmentées, port de l'enfant, départ puis retour de congé : la parentalité transforme le corps, l'énergie et l'organisation du travail, chez les mères comme chez les pères, et toute l'équipe s'organise autour. Deux ateliers distincts : les RH et managers travaillent sur les leviers collectifs, les salariés expérimentent des outils corporels applicables dans leur journée de travail.

Informations pratiques

Référence	POB-PAR-001 - version 1 du 13/11/2026
Type d'action	Action de formation (1° de l'article L.6313-1 du Code du travail)
Public visé	**Atelier 1 :** responsables RH, responsables QVCT, managers, acteurs de la prévention. **Atelier 2 :** salariés futurs parents ou parents de jeunes enfants (mères, pères, co-parents).
Prérequis	Aucun. Atelier 2 : exercices debout et assis, adaptables aux participantes enceintes ; aucune information de santé n'est demandée.
Effectif	4 à 12 participants par atelier - intra-entreprise ; les deux ateliers sont organisés séparément
Durée	3 heures en présentiel par atelier, pause de 10 minutes comprise
Lieu	Dans les locaux du client : salle dégagée permettant la pratique debout et assise, chaises, écran ou vidéoprojecteur
Délai d'accès	4 semaines après acceptation du devis, à titre indicatif ; convention envoyée après signature du devis
Inscription	contact@posturoboulot.fr
Tarif	1 350 € net de TVA par atelier (un groupe) - frais de déplacement en sus
Financement	Plan de développement des compétences de l'entreprise ; prise en charge possible par l'OPCO selon ses critères

Suivi et évaluation

Avant : questionnaire de positionnement amont.

Pendant : observation et correction des exercices par l'intervenante ; quiz oral de reprise après la pause ; émargement par demi-journée.

En fin de formation : positionnement aval, quiz d'évaluation des acquis, questionnaire de satisfaction à chaud.

Après : questionnaire à froid environ un mois après ; attestation de fin de formation et certificat de réalisation.

Indicateurs de résultats : publiés après les premières sessions.

Accessibilité et handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles étudiées sur demande préalable auprès de la référente handicap, Caroline PIGOT : contact@posturoboulot.fr.

60 % PRATIQUE | **40 % THÉORIE**

Objectifs pédagogiques

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

Atelier 1 - RH et managers

- **R1** **Expliquer les effets possibles de la transition vers la parentalité sur la santé et le travail** - *évalué par quiz*
- **R2** **Repérer les facteurs organisationnels pouvant accentuer la fatigue et la charge mentale des salariés parents** - *évalué par étude de cas*
- **R3** **Identifier les moments clés du parcours parental : annonce, préparation du départ, absence, retour au travail** - *évalué par quiz*
- **R4** **Construire des actions de prévention adaptées à l'organisation de l'entreprise** - *évalué par travail en sous-groupes*
- **R5** **Formaliser un plan d'action à 90 jours, avec un pilote, une échéance et un indicateur de suivi** - *évalué par plan d'action rédigé*

Atelier 2 - Salariés futurs ou jeunes parents

- **S1** **Identifier ses signaux personnels de fatigue et de tension au travail** - *évalué par quiz*
- **S2** **Expliquer comment la transition vers la parentalité peut modifier son énergie et son organisation** - *évalué par quiz*
- **S3** **Réaliser une routine corporelle courte, adaptée à son état et à son poste de travail** - *évalué par exercice corrigé*
- **S4** **Anticiper les tâches à transmettre et les relais nécessaires avant un congé lié à l'arrivée de l'enfant** - *évalué par exercice*
- **S5** **Construire un plan personnel de prévention pour les premières semaines et le retour au travail** - *évalué par plan rédigé*

Moyens pédagogiques et techniques

- **Méthode :** apports interactifs, études de cas, travail en sous-groupes, démonstrations, pratique guidée et corrigée, lecture collective par les 5 piliers CorpSocial.
- **Supports :** support projeté ; trame d'entretien et plan d'action à 90 jours (atelier 1) ; fiches « Ma routine 15 minutes » et « Portage de l'enfant » (atelier 2).
- **Matériel :** apporté par l'intervenante ; salle et chaises fournies par le client.

Conception et intervention

Ingénierie et responsabilité pédagogiques : Sonia ZEGDOUN, masseur-kinésithérapeute diplômée d'État et ostéopathe D.O., spécialisée en périnatalité, fondatrice de la méthode PREPAMAM®.

Intervenante : Sonia ZEGDOUN, ou un masseur-kinésithérapeute, ostéopathe ou sage-femme ayant suivi la formation POB-PAR-002 et la formation de formateurs Postur'O Boulot.

PROGRAMME - ATELIER 1 - RH ET MANAGERS - 3 heures

Séquence	Durée	Contenus	Méthodes	Objectifs
Accueil et diagnostic des besoins	20 min	Objectifs et modalités d'évaluation ; positionnement amont ; présentation de la démarche (méthode PREPAMAM® et méthode CorpSocial) ; baromètre collectif « À quel point la parentalité est-elle anticipée chez nous ? » ; attentes et situations à traiter, sans données nominatives	Tour de table, questionnaire, baromètre	-
Séquence 1 - Comprendre	30 min	Charge mentale et physique avant, pendant et après le congé ; fatigue, sommeil fragmenté, tensions corporelles ; épuisement parental : repères de sensibilisation et d'orientation, sans diagnostic ; effets possibles sur la concentration et la récupération	Apports interactifs ; analyse d'un parcours à trois moments (avant, pendant, après le congé)	R1, R3
Séquence 2 - Observer	30 min	Cartographie des risques organisationnels : anticipation du départ, dossiers et relais, redistribution réelle de la charge, échange de reprise, place des pères et des co-parents dans les pratiques	Cartographie « points d'appui / points de fragilité » en sous-groupes	R2, R3
Pause active	10 min	Invitation à bouger, à s'étirer et courte respiration guidée	Pratique guidée	-
Séquence 3 - Agir	30 min	Quiz oral de reprise ; repos musculaire, tensions posturales et récupération ; pratique courte : repérage des tensions (nuque, épaules, dos), respiration lente, mobilité au poste, micro-pause de 3 à 5 minutes ; comment rendre ces pauses compatibles avec le travail réel, sans faire reposer la prévention sur le seul salarié	Quiz oral, pratique guidée, débriefing	R1, R4
Séquence 4 - Construire	35 min	Parcours parentalité en trois temps : avant le congé (entretien de préparation, anticipation de la charge, plan de relais) ; pendant l'absence (règles de contact, continuité, respect du congé) ; au retour (échange de reprise, priorités, organisation, ressources) ; choix de deux mesures applicables sous trois mois	Travail en sous-groupes, restitution	R3, R4
Séquence 5 - Transmettre	15 min	Priorisation selon l'impact et la faisabilité ; pilote, échéance, indicateur ; relais : RH, manager, service de prévention et de santé au travail ; « Quelle première action vais-je engager ? »	Plan d'action, tour de table	R5
Évaluation et clôture	10 min	Positionnement aval, quiz, satisfaction à chaud, synthèse	Questionnaires	Tous

Le déroulé peut être ajusté par l'intervenante selon le positionnement des participants, sans modifier les objectifs ni la durée. La somme des durées est égale à la durée de la formation.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de l'atelier, les participants seront capables de :

- **R1** Expliquer les effets possibles de la transition vers la parentalité sur la santé et le travail
- **R2** Repérer les facteurs organisationnels pouvant accentuer la fatigue et la charge mentale des salariés parents
- **R3** Identifier les moments clés du parcours parental : annonce, préparation du départ, absence, retour au travail
- **R4** Construire des actions de prévention adaptées à l'organisation de l'entreprise
- **R5** Formaliser un plan d'action à 90 jours, avec un pilote, une échéance et un indicateur de suivi

LIVRABLES REMIS

FEUILLE DE ROUTE À 90 JOURS

Trois actions prioritaires, un pilote, une échéance et un indicateur de suivi - destinataire : entreprise

TRAME D'ENTRETIEN DE PRÉPARATION

Questions pour structurer l'échange sur la charge, les relais et les priorités avant le départ et au retour, sans question sur la santé - destinataire : entreprise

CARTOGRAPHIE DU PARCOURS

Points d'appui et points de fragilité du parcours parental dans l'entreprise, constats collectifs - destinataire : entreprise

CE QUE LA FORMATION APPORTE

POUR L'ENTREPRISE

Une action de prévention traçable, qui contribue à la démarche de prévention de l'employeur (article L.4121-1 du Code du travail) ; des repères communs pour accompagner départs et retours de congé, sans intrusion dans la vie privée ; une action concrète pour la politique QVCT et d'égalité professionnelle.

POUR LES PARTICIPANTS

RH et managers : repérer les moments clés et savoir vers qui orienter (RH, médecin du travail). Salariés : des gestes et une routine de 15 minutes utilisables dès le lendemain, des repères pour préparer son départ et son retour.

PROGRAMME - ATELIER 2 - SALARIÉS - 3 heures

Séquence	Durée	Contenus	Méthodes	Objectifs
Accueil - ma batterie d'énergie	20 min	Objectifs et modalités d'évaluation ; positionnement amont ; présentation de la démarche ; auto-évaluation de sa « batterie d'énergie », non recueillie ; premier ancrage respiratoire	Tour de cercle, questionnaire, pratique debout	-
Séquence 1 - Comprendre	30 min	Parentalité, TMS et RPS : ce qui change pour le corps, les émotions et l'organisation ; nuits fragmentées, charge mentale ; fatigue ponctuelle, surcharge et épuisement qui s'installe ; cercle peur - tension - douleur ; repères issus de l'Anact, de l'Apec et de l'Insee	Apports interactifs ; « carte d'énergie » individuelle	S1, S2
Séquence 2 - Agir	50 min	Boîte à outils corporelle de la méthode PREPAMAM® : automassages Massage à soi (nuque, épaules, dos, bassin), mobilités et étirements, posture au poste, portage de l'enfant et relais entre co-parents (Mam&Co), respiration MamRespi, body scan guidé	Démonstrations, pratique guidée, corrections individualisées	S3
Pause	10 min	Hydratation et récupération	-	-
Séquence 3 - Observer	40 min	Quiz oral de reprise ; cas « Clara » avant et après son congé : signaux faibles individuels et collectifs lus par les 5 piliers CorpSocial (Corps, Esprit, Émotions, Collectif, Posture professionnelle) ; profils en baisse d'énergie et en suractivation ; interlocuteurs : manager, RH, médecin du travail	Étude de cas en sous-groupes, restitution	S1, S2
Séquence 4 - Transmettre	20 min	Routine de 15 minutes (matin, journée, soir) ; avant le congé : ce qui est à préparer, à déléguer, à simplifier ; relais au travail et à la maison ; partage des responsabilités parentales ; signes justifiant un soutien professionnel	Travail individuel, « plan des premières semaines »	S3, S4, S5
Évaluation et clôture	10 min	Positionnement aval, quiz, satisfaction à chaud, synthèse	Questionnaires	Tous

Le déroulé peut être ajusté par l'intervenante selon le positionnement des participants, sans modifier les objectifs ni la durée. La somme des durées est égale à la durée de la formation.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de l'atelier, les participants seront capables de :

- **S1** Identifier ses signaux personnels de fatigue et de tension au travail
- **S2** Expliquer comment la transition vers la parentalité peut modifier son énergie et son organisation
- **S3** Réaliser une routine corporelle courte, adaptée à son état et à son poste de travail
- **S4** Anticiper les tâches à transmettre et les relais nécessaires avant un congé lié à l'arrivée de l'enfant
- **S5** Construire un plan personnel de prévention pour les premières semaines et le retour au travail

LIVRABLES REMIS

MA ROUTINE 15 MINUTES
Exercices du matin, de la journée et du soir - destinataire : participant

PORTAGE DE L'ENFANT
Postures et relais entre co-parents - destinataire : participant

MES 3 ACTIONS
Plan des premières semaines : à préparer, à déléguer, à simplifier - destinataire : participant

Action de sensibilisation et de prévention : aucun diagnostic, aucune donnée de santé recueillie, aucune promesse d'éviter l'épuisement ; toute situation de détresse est orientée vers le médecin du travail ou un professionnel de santé. Postur'O Boulot contribue à la prévention en santé au travail, en complément du médecin du travail et du service de prévention et de santé au travail, sans s'y substituer ; l'aménagement des postes relève de l'employeur, sur préconisation du médecin du travail.

Méthode PREPAMAM® © Sonia ZEGDOUN - Méthode CorpSocial © Postur'O Boulot - Ingénierie pédagogique : Sonia ZEGDOUN

Inscription : contact@posturoboulot.fr - Convention de formation envoyée après signature du devis - Certificat Qualiopi QUA007994