Pôle Parentalité - formation des professionnels de santé

Accompagner la parentalité au travail : un enjeu de santé publique

Prévention des TMS et des tensions de la grossesse, du post-partum et du retour au travail

FORMATION PROFESSIONNELS DE SANTÉ
✓ QUALIOPI
Réf. POB-PAR-002

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

Les professionnels de la périnatalité voient chaque jour les effets de la grossesse, du post-partum et de la reprise du travail sur le corps. Cette journée leur permet de transposer cette expertise en prévention auprès des salariés et des équipes : comprendre les enjeux du travail, choisir des outils corporels adaptés à un groupe et rester dans un rôle de préventeur.

Informations pratiques

Référence	POB-PAR-002 - 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	Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes et sages-femmes diplômés
Prérequis	Diplôme d'État de masseur-kinésithérapeute ou de sage-femme, ou titre d'ostéopathe. Pour intervenir en entreprise pour le compte de Postur'O Boulot : suivre en complément la formation de formateurs Postur'O Boulot.
Effectif	4 participants maximum par session - inter-professionnels
Durée	7 heures en présentiel (1 journée), de 8h45 à 16h45 ; pause déjeuner d'une heure non comprise
Lieu	Cabinet de Sonia ZEGDOUN, 23 boulevard Delessert, 75016 Paris (métro Passy ou Trocadéro), en rez-de-chaussée
Sessions 2027	Lundi 15 février, lundi 5 avril et lundi 31 mai 2027
Délai d'accès	Inscription au plus tard 4 semaines avant la session, à titre indicatif ; contrat de formation envoyé après inscription
Inscription	contact@posturoboulot.fr
Tarif	500 € net de TVA par participant - déjeuner non compris
Financement	Financement personnel ; prise en charge possible par le FIFPL selon ses critères en vigueur à la date de la session, ou par l'employeur pour les professionnels salariés

Suivi et évaluation

Avant : questionnaire de positionnement amont.

Pendant : observation et correction des pratiques et de la mise en situation par l'intervenante ; quiz oral en début d'après-midi ; 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. Le lieu de formation est situé en rez-de-chaussée.

50 % PRATIQUE | **50 % THÉORIE**

Objectifs pédagogiques

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

- **1 Expliquer les transformations musculo-squelettiques de la grossesse et du post-partum et leurs effets sur le travail** - *évalué par quiz*
- **2 Repérer les signaux d'alerte imposant une orientation médicale, sans sortir de son rôle de préventeur en entreprise** - *évalué par étude de cas*
- **3 Transmettre à un groupe de salariés des outils corporels adaptés à la femme enceinte et au co-parent, en respectant leurs contre-indications** - *évalué par mise en pratique corrigée*
- **4 Situer son intervention dans le cadre de la prévention en santé au travail et de la lecture collective CorpSocial** - *évalué par quiz*
- **5 Animer une séquence de la formation « Naître parent, rester soi » en respectant son déroulé et ses modalités d'évaluation** - *évalué par mise en situation*

Moyens pédagogiques et techniques

- **Méthode :** apports théoriques illustrés, démonstrations, pratique en binôme, études de cas, mise en situation d'animation avec grille d'observation.
- **Supports :** support projeté ; livret du participant ; fiche de repères d'orientation ; grille d'animation du module de 3 heures.
- **Matériel :** tapis, coussins et ballons fournis sur place.

Conception et intervention

Ingénierie et responsabilité pédagogiques, intervention : Sonia ZEGDOUN, masseur-kinésithérapeute diplômée d'État (2007) et ostéopathe D.O. (2014), spécialisée en périnatalité et douleurs pelvi-périnéales, fondatrice de la méthode PREPAMAM®.

PROGRAMME - 7 heures

Horaire	Séquence	Durée	Contenus	Méthodes	Objectifs
8h45 - 9h15	Accueil et positionnement	30 min	Objectifs et modalités d'évaluation ; positionnement amont ; pratiques et attentes des participants	Tour de table, questionnaire	-
9h15 - 10h45	Séquence 1 - Périnatalité et travail	1 h 30	Transformations physiologiques de la grossesse (relaxine, courbures, ligne de gravité) ; post-partum et fatigue ; signaux d'alerte à orienter vers un médecin (pré-éclampsie, phlébite), sans prise en charge	Apports illustrés, étude de cas	1, 2
10h45 - 12h15	Séquence 2 - Les outils corporels	1 h 30	Pause, puis découverte de la méthode PREPAMAM® : automassages Massage à soi, respiration MamRespi, mobilités ; rôle du muscle transverse et du périnée ; adaptations pour la femme enceinte et le co-parent ; contre-indications	Démonstrations, pratique en binôme, corrections	3
12h15 - 13h15	Pause déjeuner	1 h	Non comprise dans la durée de la formation	-	-
13h15 - 14h45	Séquence 3 - Intervenir en entreprise	1 h 30	Quiz oral de la matinée ; prévention et non soin ; rôle du médecin du travail ; aucune donnée de santé recueillie ; lecture du départ et du retour de congé par les 5 piliers CorpSocial (Corps, Esprit, Émotions, Collectif, Posture professionnelle) ; déroulé du module de 3 heures	Apports, échanges, analyse du déroulé	4
14h45 - 16h15	Séquence 4 - Mise en situation	1 h 30	Chaque participant anime une séquence du module « Naître parent, rester soi » ; retours croisés	Mise en situation, grille d'observation	5
16h15 - 16h45	Évaluation et clôture	30 min	Positionnement aval, quiz, satisfaction à chaud, synthèse	Questionnaires	Tous

Pause déjeuner d'une heure non comprise dans la durée. 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 la formation, les participants seront capables de :

- **1** Expliquer les transformations musculo-squelettiques de la grossesse et du post-partum et leurs effets sur le travail
- **2** Repérer les signaux d'alerte imposant une orientation médicale, sans sortir de son rôle de préventeur en entreprise
- **3** Transmettre à un groupe de salariés des outils corporels adaptés à la femme enceinte et au co-parent, en respectant leurs contre-indications
- **4** Situer son intervention dans le cadre de la prévention en santé au travail et de la lecture collective CorpSocial
- **5** Animer une séquence de la formation « Naître parent, rester soi » en respectant son déroulé et ses modalités d'évaluation

LIVRABLES REMIS

LIVRET DU PARTICIPANT

Contenus de la journée, outils et contre-indications - destinataire : participant

REPÈRES D'ORIENTATION

Signaux d'alerte imposant une orientation médicale - destinataire : participant

GRILLE D'ANIMATION

Déroulé du module de 3 heures pour s'entraîner à l'animer - destinataire : participant

CE QUE LA FORMATION APPORTE

POUR LA PRATIQUE

Des connaissances actualisées sur la périnatalité et le travail, des outils corporels transmissibles à un groupe et des repères clairs sur les limites du rôle de préventeur en entreprise.

POUR L'ACTIVITÉ

Un nouveau champ d'intervention en prévention ; après la formation de formateurs Postur'O Boulot, la possibilité d'animer la formation « Naître parent, rester soi » pour le compte de Postur'O Boulot.

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. En entreprise, l'intervenant agit en préventeur : aucun soin, aucune donnée de santé recueillie.

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

Inscription : contact@posturoboulot.fr - Contrat de formation envoyé après inscription - Certificat Qualiopi QUA007994