Prévention des risques psychosociaux et des troubles musculo-squelettiques pour les intervenants à domicile

Cette formation de 4 heures est conçue spécifiquement pour les intervenants à domicile, confrontés au quotidien à des contraintes à la fois émotionnelles et physiques. Elle se déroule en deux temps forts complémentaires, animés par des experts du secteur médico-social.

Temps fort 1 — Santé mentale et gestion de la charge émotionnelle

La première partie aborde les risques psychosociaux propres au métier d'intervenant à domicile : isolement, charge émotionnelle, souffrance psychique. Animé par un psychologue du travail, cet atelier interactif aide les participants à identifier les signaux d'alerte chez eux-mêmes et chez les personnes accompagnées. Fondé sur des situations réelles et des échanges entre pairs, il fournit des outils concrets pour mieux se protéger, dans un cadre bienveillant et sans jugement.

Temps fort 2 — Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)

La seconde partie se concentre sur les risques physiques du métier : manutention de personnes, postures contraignantes dans des espaces inadaptés, port de charges sans assistance. Animé par un ergonome ou un kinésithérapeute spécialisé dans le travail à domicile, cet atelier pratique permet aux participants d'expérimenter des gestes et postures adaptés à travers des mises en situation concrètes. L'objectif est de fournir des outils directement applicables sur le terrain pour réduire les risques de TMS et améliorer la qualité de vie au travail.

Formateur·rice(s) :

- Ophélie Glachet

Objectifs visés

- Comprendre la souffrance psychique : Signaux d'alerte et manifestations
- Acquérir les bons réflexes et connaître les relais disponibles en cas de difficulté
- Gérer les situations émotionnellement lourdes sans se mettre en danger
- Identifier les facteurs de risques psychosociaux liés au métier d'aide à domicile (isolement, charge émotionnelle, manque de reconnaissance)

Méthodes d'évaluation

- Cas pratique
- Quiz

- Développer des ressources personnelles pour mieux faire face aux RPS
- Comprendre les mécanismes des TMS et les zones du corps les plus exposées dans l'activité à domicile
- Acquérir les bons gestes et postures adaptés aux contraintes spécifiques du domicile (espaces réduits, absence d'équipements médicaux standards)
- Savoir adapter ses pratiques en fonction du bénéficiaire et de l'environnement
- Identifier les signaux d'alerte corporels avant l'apparition d'une blessure

Déroulé pédagogique

Journée 1

- Prévention des RPS et gestion de la charge émotionnelle
- Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)

Journée 2

- Prévention des RPS et gestion de la charge émotionnelle
- Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)

Journée 3

- Prévention des RPS et gestion de la charge émotionnelle
- Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)

Informations complémentaires

Durée : 12 heures de formation sur 3 jours

Pré-requis :

Public concerné : Tous les collaborateurs : les intervenants à domicile