



L'ATHA vous conseille la formation « Bien vivre son handicap au travail ».

Vous êtes Postier, en activité et vivez une situation de handicap au travail qui n'est pas toujours simple notamment si ce dernier est invisible. Alors, comment faire afin que la cohabitation handicap travail se déroule dans les meilleures conditions possibles. Des outils existent.

Savoir en parler à son manager et/ou à ses collègues, adopter la bonne posture vis à vis de son propre handicap ou encore être capable de se montrer assertif, vous pouvez découvrir toutes ces techniques, en vous inscrivant à la formation « bien vivre son handicap au travail ».

Cette formation s'adresse aux Postiers de toutes filières. Sa durée est d'un jour en deux demi-journées. Elle se déroule en présentiel ou en distanciel avec un formateur spécialisé à Paris ou en province. En tant que prérequis, il est possible de suivre les E-learning sur le handicap.

L'institut de La Poste ouvre une première session en deux demi-journées prévues les 24 et 29 juin :

1. Jeudi 24 juin 9h-12h15
2. Mardi 29 juin 14h-17h15

Inscrivez-vous vite sur le site : [diversites@laposte.fr](mailto:diversites@laposte.fr)



# BIEN VIVRE SON HANDICAP AU TRAVAIL

Cette formation a pour objet de lever les *a priori* sur le handicap et de changer le regard de chacun sur le handicap. Elle doit aussi permettre aux postiers handicapés de partager leurs difficultés sur leur propre situation et les éventuelles difficultés rencontrées et donner des clés pour mieux vivre le handicap au travail dans les relations avec les manager et le collectif de travail.

## OBJECTIFS

- ▶ Aider chacun à mieux connaître son propre rapport à une situation de handicap,
- ▶ Donner des clés pour que chacun soit en mesure de prendre une décision sur la question majeure du partage d'une situation de handicap : quoi dire, à qui et comment,
- ▶ Inviter chacun à s'interroger sur sa posture professionnelle et son impact potentiel sur son entourage professionnel,
- ▶ Acquérir des techniques de communication efficaces et développer des qualités d'assertivité, dans le cadre d'une situation de handicap,
- ▶ Renforcer la connaissance des dispositifs d'aides et d'accompagnement disponibles dans et hors de l'entreprise.

## PROGRAMME

- ▶ Comment voyons-nous notre situation de handicap ? Et les autres comment la perçoivent-ils ?
- ▶ Handicap visible et invisible : que peut-il changer dans la relation à l'autre ?
- ▶ Où en êtes-vous en terme de partage ?
- ▶ Ce qui freine le partage de part et d'autre. Travail sur la compréhension des freins à l'expression des besoins des personnes handicapées et du phénomène d'autocensure,
- ▶ Le bienfondé d'un partage juste de sa situation de handicap,
- ▶ Comprendre le chemin d'appropriation de sa situation de handicap et comment renforcer l'estime de soi,
- ▶ Le chemin d'acceptation et d'appropriation de son handicap : du refus à l'adaptation. Quelles étapes passer ? Comment les passer ?

### POUR QUI

Tout postier  
Toute filière

### DURÉE

1 jour en deux demi-journées

### MODALITÉS

Formation en présentiel  
ou en distanciel avec  
formateur spécialisé

### LIEU

Paris et Province

### PRÉREQUIS

Possibilité de suivre les  
E-learning sur le  
handicap



- ▶ Ce que le handicap vous a amené à développer comme compétences nouvelles,
- ▶ Les techniques d'écoute active et de communication efficaces : le positionnement empathique, la levée de l'ambivalence, l'assertivité...
- ▶ Comment parler de sa situation à ses interlocuteurs ? Que dire ? A qui le dire ?
- ▶ Comment le dire ? Ou comment passer d'une logique de « ce n'est pas possible / ils ne me comprennent pas » à une approche de type « savoir construire le possible »
- ▶ S'orienter et s'appuyer sur des aides,
- ▶ Les appuis et les mesures de l'entreprise en faveur de ses collaborateurs en situation de handicap,
- ▶ Les appuis extérieurs utiles : zoom sur le rôle des associations et des programmes d'Education Thérapeutique du Patient (ETP).