

L'intervention ciblée répond à un irritant précis identifié dans une équipe : douleurs récurrentes, posture à risque, surcharge mentale collective ou tensions relationnelles.

**En 1h30 sur site, le kinésithérapeute PoB intervient dans les conditions réelles de travail, apporte des corrections individualisées et remet un plan d'action à l'encadrement sous 48 heures.**

## Informations pratiques

Référence	POB-AT-002
Type d'action	Action de formation professionnelle continue (art. L.6313-1 C. trav.)
Public visé	Tout salarié confronté à un irritant TMS ou RPS. Tous secteurs.
Prérequis	Aucun. Post-diagnostic ou déclenchement direct à la demande.
Groupe	4 à 15 personnes — INTRA exclusivement
Durée	1h30 en présentiel sur site
Lieu	Dans les locaux du client — sur le poste de travail réel
Délai d'accès	4 semaines (2 semaines si post-diagnostic PoB)
Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h
Tarif	930 € TTC* — forfait groupe — Frais de déplacement en sus
Financement	Éligible OPCO — Budget Prévention SST

## Évaluation

### Avant :

- Questionnaire de positionnement individuel transmis en amont

### Pendant :

- Observation du formateur et corrections en temps réel
- Quiz / grilles de validation des acquis

### Après :

- Questionnaire de satisfaction individuel à chaud
- Questionnaire à froid à J+30 sur le transfert des acquis
- Feuille de présence signée + attestation de formation Qualiopi

## Accessibilité & Handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Adaptation pédagogique, matérielle ou organisationnelle sur demande préalable.

Référente handicap : **Caroline PIGOT** — [caroline@posturoboulot.fr](mailto:caroline@posturoboulot.fr)

## Financement

- Plan de développement des compétences (OPCO)
- Budget QVCT / Prévention RPS — art. L.4121-1 C. trav.
- Exonération TVA art. 261-4-4° CGI

Convention de formation sous 48h après signature du devis.

**80 %**  
PRATIQUE

**20 %**  
THÉORIE

## Objectifs pédagogiques

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

- Identifier et nommer précisément l'irritant TMS ou RPS à traiter.
- Comprendre les mécanismes corporels ou psychologiques à l'origine de l'irritant.
- Appliquer les gestes correctifs ou techniques de régulation adaptés à sa situation réelle.
- Mettre en place une routine préventive individuelle dès le lendemain au poste.

## Moyens pédagogiques

- Analyse de poste en conditions réelles avant ou en début de session.
- Pédagogie 100% pratique : démonstrations et corrections sur poste réel.
- Fiche individuelle remise à chaque participant (exercices + QR codes).
- Fiche de restitution transmise à l'encadrement sous 48h.

## Programme — 1h30 sur site

### 1. Cadrage et analyse de l'irritant (15 min)

- Recueil des ressentis individuels et observation du poste réel.
- Identification collective des 2 à 3 priorités à traiter dans la session.

### 2. Intervention ciblée sur l'irritant (60 min)

- Irritant TMS : exercices correctifs, mobilisations, correction posturale sur poste réel.
- Irritant RPS : régulation émotionnelle, respiration, micro-pauses actives.
- Corrections individualisées par le formateur — feedback personnalisé.
- Mise en pratique immédiate sur le poste de travail réel.

### 3. Plan d'action et clôture (15 min)

- 2 actions prioritaires à mettre en place dès le lendemain.
- Remise de la fiche individuelle (exercices + QR codes vidéos).
- Questionnaire de satisfaction — annonce du suivi à J+30.

**COMPÉTENCES VISÉES ET ÉVALUABLES**

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

- Nommer précisément l'irritant physique ou psychologique à l'origine de sa situation.
- Appliquer les corrections sur son poste réel dès la fin de la session.
- Mettre en oeuvre une routine préventive individuelle dès le lendemain.
- Alerter son encadrement si l'irritant persiste ou s'aggrave.

**LIVRABLES REMIS**

FICHE INDIVIDUELLE	FICHE DE RESTITUTION	ATTESTATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices + conseils</li> <li>• QR codes vidéos et / ou fiches d'exercices</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À l'encadrement sous 15 jours</li> <li>• Actions préconisées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle par stagiaire</li> <li>• Conforme Qualiopi</li> </ul>

**CE QUE CETTE SESSION CHANGE**

POUR L'ENTREPRISE	POUR LE PARTICIPANT	QUALIFICATION FORMATEUR
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Désamorçage précoce avant escalade RH ou conflit.</li> <li>• Fiche de restitution à l'encadrement sous 48h.</li> <li>• Conformité obligations légales SST (L.4121-1).</li> <li>• Porte d'entrée naturelle vers un parcours Climat Social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réponse concrète à une douleur ou tension vécue.</li> <li>• Actions immédiatement applicables au poste.</li> <li>• Sentiment d'être entendu et pris en charge.</li> <li>• Suivi personnalisé à J+30.</li> </ul>	<p>Kinésithérapeute ou professionnel de santé certifié PoB, formé à la méthode Gestes et Postures PoB et au diagnostic du Climat Social par la méthode CorpSocial PoB. Lecture des 5 piliers CorpSocial, grille d'observation posturale, animation pédagogique, dans le respect du cahier des charges QUALIOPi.</p> <p><b>Pilotage : Julie PETIT MEGE, kinésithérapeute DE, co-fondatrice.</b></p>

✓ **FINANCEMENT : Éligible OPCO dans le cadre du développement des compétences en prévention des risques professionnels (art. L.4121-1, L.6313-1 C. trav.) — Certifié Qualiopi QUA007994**

Questionnaire anonyme — aucune donnée individuelle transmise — [contact@posturoboulot.fr](mailto:contact@posturoboulot.fr) — Délai d'accès : 4 semaines — Convention sous 48h après devis signé