

PoB Pulse est l'abonnement mensuel qui empêche les bénéfices d'une formation ou d'un atelier de s'évaporer. En visioconférence, sans contrainte logistique, un professionnel de santé PoB anime chaque mois une routine corporelle et mentale ciblée.

**Un abonnement = zéro charge RH. Tout est livré clé-en-main, prêt à diffuser.**

### Informations pratiques

Référence	POB-AT-003
Type d'action	Action de formation professionnelle continue (art. L.6313-1 C. trav.)
Public visé	Tout salarié souhaitant maintenir une routine de prévention régulière.
Prérequis	Aucun. Connexion internet et écran suffisants.
Groupe	Jusqu'à 20 personnes par session
Durée	30 minutes par session — 100% visioconférence
Fréquence	1 session par mois — abonnement ou à l'unité
Délai d'accès	2 semaines
Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h
Tarif	199 € TTC*/mois — forfait fixe jusqu'à 20 personnes
Financement	Éligible OPCO — Budget QVCT / Bien-être au travail

### 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 :

- Maintenir les acquis des formations et ateliers PoB grâce à une pratique mensuelle.
- Ancrer les bons réflexes corporels et posturaux dans les routines professionnelles.
- Appliquer en autonomie la routine du mois grâce aux supports remis.
- Identifier et exprimer son niveau de tension physique ou mentale en équipe.

### Moyens pédagogiques

- Session live en visioconférence — Teams, Zoom ou Meet selon l'entreprise.
- Pack mensuel digital : vidéo guidée + affiche A4 + QR codes routines.
- Question QVT mensuelle pour capter les signaux faibles.
- Rapport trimestriel transmis à l'entreprise sur les tendances observées.

### Programme — 30 min/mois — visioconférence

#### 1. Prise de température collective (3 min)

- Rituel d'ouverture PoB : «Je m'appelle... je me sens...» — ancrage et état du groupe.
- Le formateur adapte le focus de la session aux signaux collectifs du moment.

#### 2. Routine corporelle ciblée (15 min)

- Mobilisations articulaires, étirements actifs ou exercices de gainage.
- Thème du mois adapté au secteur et à la saisonnalité.
- Exercices réalisables en tenue de travail, sans matériel.

#### 3. Régulation mentale (7 min)

- Technique de respiration, cohérence cardiaque ou visualisation courte.
- Outil réutilisable en autonomie face au stress quotidien.

#### 4. Focus et clôture (5 min)

- Rappel du support visuel du mois (affiche A4 + QR code vidéo).
- Question QVT du mois — recueil anonyme des signaux faibles.
- Engagement collectif : 1 réflexe à adopter ce mois-ci.

**COMPÉTENCES VISÉES ET ÉVALUABLES****À l'issue de cet atelier, les participants seront capables de :**

- Réaliser la routine du mois en autonomie grâce au support visuel et aux QR codes.
- Utiliser la technique de régulation mentale vue en session dans son quotidien professionnel.
- Identifier et exprimer son niveau de tension physique ou mentale à son encadrant.
- Maintenir les réflexes de prévention appris lors des formations ou ateliers PoB précédents.

**LIVRABLES REMIS**

AFFICHE A4 DU MOIS	VIDÉO GUIDÉE	QUESTION QVT	RAPPORT TRIMESTRIEL
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices visuels</li> <li>• À afficher en espace social</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• QR code inclus</li> <li>• Pratique en autonomie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recueil anonyme</li> <li>• Signaux faibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendances QVT</li> <li>• À destination de l'entreprise</li> </ul>

**CE QUE CETTE SESSION CHANGE**

POUR L'ENTREPRISE	POUR LE PARTICIPANT	QUALIFICATION FORMATEUR
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zéro charge logistique — tout clé-en-main.</li> <li>• Maintien de l'effet des formations dans le temps.</li> <li>• Rapport trimestriel sur les tendances QVT.</li> <li>• Revenu prévisible et budgétable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendez-vous mensuel sans déplacement.</li> <li>• Réduction des tensions accumulées.</li> <li>• Autonomie progressive grâce aux supports remis.</li> <li>• Sentiment de suivi et de continuité.</li> </ul>	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. <b>Pilotage : Julie PETIT MEGE, kinésithérapeute DE, co-fondatrice.</b>

✓ **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