

Le climat social ne se lit pas uniquement dans les indicateurs RH. Il se lit dans les corps, dans la fatigue mentale, dans les émotions, dans les relations et dans la façon dont chacun tient son rôle.
En 3 heures, PoB identifie les signaux faibles réels et vous donne les clés pour agir avant l'explosion.

Informations pratiques

Référence	POB-CS-001
Type d'action	Action de formation professionnelle continue (art. L.6313-1 C. trav.)
Public visé	Tout salarié — tous niveaux hiérarchiques confondus : collaborateurs, managers, RH, direction, CSE/CSSCT
Prérequis	Aucun prérequis. Ne pas être en situation de conflit aigu nécessitant une médiation.
Groupe	6 à 12 participants — INTRA exclusivement
Durée	3 heures en présentiel sur site
Lieu	Dans les locaux du client
Délai d'accès	4 semaines
Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h après devis signé
Tarif	1 350 € TTC* — forfait groupe — Frais de déplacement en sus
Financement	Éligible OPCO — Budget QVCT / Prévention RPS (art. L.4121-1 C. trav.)

Évaluation

Avant :

- Questionnaire de positionnement individuel transmis en amont

Pendant :

- Observation du formateur et corrections en temps réel
- Quiz de validation des acquis — 10 questions

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

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.

70 %
PRATIQUE

/

30 %
THÉORIE

Objectifs pédagogiques

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

- Identifier les 5 piliers du diagnostic Climat Social PoB et leur rôle dans la lecture des tensions collectives.
- Reconnaître les signaux faibles corporels et comportementaux précédant les conflits, absences et désengagements.
- Analyser une situation d'équipe à travers la grille PoB pour dégager 3 signaux prioritaires.
- Animer une routine corporelle anti-tension collective de 5 minutes réalisable en autonomie.
- Construire un plan d'action à 7 jours avec 2 actions concrètes actionnables dès le lendemain.

Moyens pédagogiques

- Animation par un kinésithérapeute ou professionnel de santé certifié PoB.
- Questionnaire CorpSocial anonyme sur les 5 piliers — restitution collective en séance.
- Exercices pratiques : mises en situation, travaux en binôme, démonstrations corporelles guidées.
- Livrables remis : check-list RH 7 jours, affiche 5 signaux faibles, QR codes routines.

Programme — 3 heures

1. Cadrage & enjeux du climat social (10 min)

- Rôle de la lecture corporelle dans la prévention collective.
- Pourquoi les indicateurs RH classiques arrivent trop tard.
- Présentation des 5 piliers PoB et du questionnaire CorpSocial.

2. Anatomie émotionnelle du travail (20 min)

- Les 5 piliers : Corps · Esprit · Émotions · Collectif · Posture Professionnelle.
- Mécanismes physiologiques du stress et de la tension collective.
- Lien entre posture physique et état psychologique.

3. Les signaux faibles corporels (35 min)

- Épaules hautes, immobilité, hyper-tonicité, retrait, asymétrie posturale.
- Lecture croisée en binôme sur des situations réelles.
- Questionnaire CorpSocial anonyme — passation et restitution collective.

4. Démonstration Gestes & Postures PoB (40 min)

- 3 mouvements anti-fatigue adaptés au bureau et aux métiers physiques.
- Routine collective de 5 minutes réalisable en équipe sans formateur.
- Pratique guidée : chaque participant teste et ressent l'effet immédiat.

5. Atelier lecture des corps (40 min)

- Exercice en binômes : observation des postures de travail réelles.
- Interprétation sociale : traduction corporelle → dynamique collective.
- Cartographie collective des tensions de l'équipe présente.

6. Plan d'action & clôture (35 min)

- Identification individuelle de 3 signaux prioritaires.
- Construction du plan d'action collectif : 2 actions immédiates.
- Quiz de validation des acquis. Questionnaire de satisfaction.

COMPÉTENCES VISÉES ET ÉVALUABLES

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

- Nommer et distinguer les 5 piliers du diagnostic Climat Social PoB et leurs signaux associés.
- Identifier au moins 3 signaux faibles corporels ou comportementaux réels dans leur équipe.
- Animer une routine corporelle collective anti-tension de 5 minutes avec leur équipe.
- Mettre en oeuvre 2 actions concrètes de prévention dès le lendemain de la session.
- Utiliser la check-list RH 7 jours pour structurer leur démarche de prévention post-atelier.

LIVRABLES REMIS À CHAQUE PARTICIPANT

GRILLE D'OBSERVATION POSTURE	ROUTINE ANTI-TENSION 3 MINUTES	AFFICHE A4 — 5 SIGNAUX FAIBLES	CHECK-LIST RH 7 JOURS
<ul style="list-style-type: none"> • Tensions visibles avant la plainte 	<ul style="list-style-type: none"> • Applicable dès la session 	<ul style="list-style-type: none"> • À afficher en espace social 	<ul style="list-style-type: none"> • Première preuve d'action pour le CODIR

NOTRE ENGAGEMENT

<p>GARANTIE CLARTÉ RH 48H</p> <p>✓</p>	<p>Si l'atelier ne permet pas d'identifier au moins 3 signaux faibles réels et 2 actions activables dès le lendemain, nous organisons gratuitement une session de cadrage de 45 minutes.</p> <p><i>Vous ne payez pas pour une conférence inspirante : vous repartez avec un diagnostic concret et actionnable. Sinon, nous assumons.</i></p>
--	---

CE QUE CETTE SESSION CHANGE

POUR L'ENTREPRISE	POUR LE PARTICIPANT	QUALIFICATION FORMATEUR
<ul style="list-style-type: none"> • Données concrètes pour décider et convaincre la direction. • Conformité prévention RPS (art. L.4121-1 C. trav.). • Porte d'entrée naturelle vers le programme 6 semaines. • Rapport de synthèse transmis sous 15 jours. 	<ul style="list-style-type: none"> • Outils concrets actionnables dès le lendemain. • Lecture inédite du collectif par le corps. • Posture RH valorisée face au CODIR. • Réduction de l'isolement face aux tensions. 	<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.</p> <p>Lecture des 5 piliers CorpSocial, grille d'observation posturale, animation pédagogique, dans le respect du cahier des charges QUALIOPI.</p> <p>Pilotage : Julie PETIT MEGE, kinésithérapeute DE, co-fondatrice.</p>

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

Conforme Qualiopi QUA007994 — Questionnaire anonyme — aucune donnée individuelle transmise — contact@posturoboulot.fr — Délai d'accès : 4 semaines