

Après le diagnostic les signaux sont identifiés. La Phase 2 agit simultanément sur le corps, la charge mentale et les dynamiques collectives pour stopper la dégradation avant qu'elle ne coûte en arrêts, conflits et turn-over.

En 3 ateliers collectifs sur 6 semaines, PoB installe des pratiques durables — avec des preuves chiffrées remises à votre direction.

Informations pratiques

Référence	POB-CS-002
Type d'action	Action de formation professionnelle continue (art. L.6313-1 C. trav.)
Public visé	Tout salarié — tous niveaux. Groupes constitués selon résultats CorpSocial.
Prérequis	Phase 1 recommandée. Déclenchement possible sur diagnostic interne.
Groupe	6 à 12 personnes par groupe — INTRA
Durée totale	9h30 — 3 ateliers sur 6 semaines (3h30 + 3h + 3h)
Lieu	Dans les locaux du client
Délai d'accès	4 semaines
Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h
Tarif	6 500 € TTC* — forfait groupe — Frais de déplacement en sus
Financement	Éligible OPCO — Budget QVCT / Prévention RPS / 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

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 et prioriser les facteurs de tension par pilier à partir du Scan QVT initial.
- Appliquer des routines corporelles de prévention TMS adaptées au poste de travail réel.
- Utiliser des techniques de régulation de la charge mentale en situation professionnelle.
- Mettre en oeuvre des outils de communication apaisée pour réduire les tensions collectives.
- Animer en autonomie des rituels collectifs hebdomadaires sans intervention PoB.
- Présenter l'évolution des indicateurs CorpSocial à la direction à partir du rapport final.

Moyens pédagogiques

- Méthodes actives : apports théoriques, auto-diagnostics, jeux de rôle, études de cas.
- Questionnaire CorpSocial anonyme — restitution collective en séance.
- Livrables : fiches routines, kit communication, vidéos Pause Régénérative.
- Rapport d'évolution CorpSocial avant/après transmis à l'entreprise.

Programme — 9h30 — 3 ateliers sur 6 semaines

Atelier 1 — Identifier les signaux faibles (3h30)

- Charge mentale : mécanismes de surcharge cognitive, lien performance/santé.
- Signaux faibles : douleurs cervicales, fatigue visuelle, irritabilité — auto-évaluation.
- Auto-analyse du poste : ergonomie, organisation, interruptions.
- Points de rupture : cercle stress/douleur, mécanismes d'épuisement.
- Régulation : mobilité douce, respiration, micro-pauses au poste.
- Plan d'action individuel : 2 actions immédiates prioritaires.

Atelier 2 — Réguler la charge et les relations (3h)

- Retour d'expérience : analyse des pratiques mises en place depuis l'Atelier 1.
- Stress et tensions : effets du stress projet, urgences, interruptions.
- Régulation ciblée : techniques de récupération mentale, exercices nuque/dos.
- Communication : feedback constructif, clarification des attentes.
- Mises en situation : désaccords, pression des délais, relations transverses.

Atelier 3 — Ancrer des pratiques durables (3h)

- Bilan global : évolution individuelle et collective sur 6 semaines.
- Routines durables : prévention, récupération mentale, organisation.
- Rituels collectifs : réunions, début/fin de journée — animation en autonomie.
- Clôture : engagements finaux — rapport CorpSocial avant/après remis.

COMPÉTENCES VISÉES ET ÉVALUABLES

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

- Mesurer et interpréter les 5 indicateurs du Scan QVT avant et après le programme.
- Appliquer quotidiennement une routine corporelle anti-TMS de 5 minutes au poste.
- Utiliser au moins 2 techniques de régulation de la charge mentale en situation réelle.
- Animer une Pause Régénérative collective de 15 minutes en autonomie.
- Identifier les signaux de tension dans son équipe et appliquer les outils du Kit Managers.

LIVRABLES REMIS

FICHES ROUTINES POSTURALES	KIT COMMUNICATION	VIDÉOS PAUSE RÉGÉNÉRATIVE	RAPPORT CORPSOCIAL
<ul style="list-style-type: none"> • Par profil de poste • QR code vidéo inclus ou fiches exercices 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 fiches + 1 protocole • Communication protectrice 	<ul style="list-style-type: none"> • 12 semaines de contenu • Autonomie garantie 	<ul style="list-style-type: none"> • Évolution des 5 piliers • Préconisations 3 mois

NOTRE ENGAGEMENT

<p>GARANTIE IMPACT VISIBLE J+30</p> <p>✓</p>	<p>Si à J+30 aucun indicateur CorpSocial n'évolue, nous activons gratuitement une session corrective. <i>Vous n'achetez pas un espoir — vous achetez un résultat mesurable.</i></p>
--	--

CE QUE CETTE SESSION CHANGE

POUR L'ENTREPRISE	POUR LE PARTICIPANT	QUALIFICATION FORMATEUR
<ul style="list-style-type: none"> • Rapport CorpSocial avant/après pour convaincre le CODIR. • Réduction mesurable de l'absentéisme et des tensions. • Rituels collectifs installés — autonomie post-parcours. • Conformité prévention RPS (art. L.4121-1 C. trav.). 	<ul style="list-style-type: none"> • Douleurs et fatigue réduites dès l'Atelier 1. • Techniques de régulation applicables immédiatement. • Communication apaisée dans les équipes. • Routines collectives installées en autonomie. 	<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. Pilotage : Julie PETIT MEGE, kinésithérapeute DE, co-fondatrice.</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 — Délai d'accès : 4 semaines — Convention sous 48h après devis signé