

Les tensions au travail se voient avant qu'on ne les nomme. La Phase 3 installe, sur 90 jours, une culture durable du climat social — en mobilisant le corps comme porte d'entrée et en accompagnant équipes, managers et direction dans une démarche partagée et mesurable.

En 11 séquences réparties sur 90 jours, PoB transforme les signaux faibles en actions de prévention concrètes — avec un Tableau de bord QVT remis à votre direction.

Informations pratiques

Référence	POB-CS-003
Type d'action	Action de formation professionnelle continue (art. L.6313-1 C. trav.)
Public visé	Tout salarié — tous niveaux. Groupes constitués selon les résultats du questionnaire CorpSocial déployé en amont.
Prérequis	Aucun prérequis. Offre autoporteuse incluant son propre diagnostic CorpSocial en amont.
Groupe	10 à 15 personnes par groupe — INTRA
Durée totale	22h30 de formation animée + 3h en autonomie sur 90 jours
Lieu	Dans les locaux du client (présentiel intra-entreprise)
Délai d'accès	4 semaines minimum après signature
Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h
Tarif	À partir de 14 900 € TTC — forfait groupe (10-15 pers.) — 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 les signaux faibles de tension dans son environnement de travail à partir du référentiel CorpSocial.
- Relier le langage corporel observé aux contraintes réelles du poste de travail.
- Mobiliser des techniques simples de régulation physique, mentale et émotionnelle.
- Utiliser les outils de communication ascendante et descendante issus des ateliers Direction/Managers.
- Animer en autonomie la Pause Régénérative hebdomadaire à partir des supports vidéo PoB.
- Présenter l'évolution du climat social à la direction à partir du Tableau de bord QVT remis en J+90.

Moyens pédagogiques

- Méthodes actives : ateliers corporels, mises en situation, lecture de signaux faibles, cas pratiques.
- Questionnaire CorpSocial individuel anonyme — restitution collective baseline en J0.
- Livrables : carte de poche lecture corporelle, kit manager, vidéos Pause Régénérative, grille 5 piliers.
- Rapport CorpSocial avant/après + Tableau de bord QVT transmis à la direction en J+90.

Programme — 22h30 — 11 séquences sur 90 jours

Phase 0 à 4 — Diagnostic et reconnexion au corps (J-21 à J+25)

- Phase 0 (J-21) : passation du questionnaire CorpSocial individuel anonyme — analyse + constitution des groupes homogènes.
- Phase 1 (J0) : Scan collectif baseline — restitution des 5 piliers à chaque groupe (1h30).
- Phase 2 (dès J+1) : démarrage de la Pause Régénérative hebdomadaire — supports vidéo PoB, animation par référents internes.
- Phase 3 (J+7) : Atelier 1 — Reconnexion au corps (1h30) — mobilité, respiration, ancrage, fatigue posturale.
- Phase 4 (J+25) : Clinique du Mouvement 1 (1h, groupes de 6-8) — identification des 3 profils de tension.
- Engagements individuels et collectifs ancrés dans le quotidien du poste de travail.

Phase 5 à 7 — Direction, managers et régulation (J+30 à J+60)

- Phase 5 (J+30) : Round 1 Direction + Managers (2h30) — lire le corps au travail, du signal faible à l'hypothèse.
- Phase 6 (J+37) : Atelier 2 — Stress, émotions et charge mentale (1h30) — régulation, signaux corporels, communication apaisée.
- Mission inter-session : 20 jours d'observation managériale avec la grille CorpSocial — entre Round 1 et Round 2.
- Phase 7 (J+50-52) : Round 2 Direction + Managers (2h30) — communication ascendante et descendante, plan d'action individuel.
- Phase 8 (J+60) : Clinique du Mouvement 2 (1h, groupes de 6-8) — ancrage des acquis posturaux et émotionnels.

Phase 9 à 11 — Collectif, Safety Day et tableau de bord (J+65 à J+90)

- Phase 9 (J+65) : Atelier 3 — Collectif, communication et soutien (1h30) — cohésion d'équipe, cercles de régulation, intégration corps-mental-collectif.
- Phase 10 (J+78) : Safety Day « Être Heureux » (4h ou 7h selon effectif) — ateliers tournants en simultané, adapté aux contraintes 2x8.
- Phase 11 (J+90) : restitution Tableau de bord QVT à la direction (1h30) — évolution des 5 piliers, recommandations opérationnelles.
- Clôture du parcours : rapport CorpSocial avant/après remis + proposition de suite si nécessaire.

COMPÉTENCES VISÉES ET ÉVALUABLES

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

- Mesurer et interpréter les 5 piliers CorpSocial entre la baseline (J0) et la restitution finale (J+90).
- Appliquer une routine corporelle quotidienne adaptée au poste de travail réel.
- Mobiliser au moins 3 techniques de régulation (corps, mental, émotionnel) en situation professionnelle.
- Animer en autonomie une Pause Régénérative collective hebdomadaire de 15 minutes (référents internes formés).
- Identifier les signaux faibles dans une équipe et appliquer la matrice Signal/Hypothèse/Réalité/Action.

LIVRABLES REMIS

CARTE DE POCHE LECTURE CORPORELLE	KIT MANAGER	VIDÉOS PAUSE RÉGÉNÉRATIVE	TABLEAU DE BORD QVT
<ul style="list-style-type: none"> • 10 signaux Pilier Corps • Matrice Signal → Action 	<ul style="list-style-type: none"> • Grille 5 piliers + matrice • Communication asc/descend. 	<ul style="list-style-type: none"> • 12 semaines de contenu • Référents internes formés 	<ul style="list-style-type: none"> • PDF + Excel — J+90 • Recommandations opérationnelles

NOTRE ENGAGEMENT

GARANTIE IMPACT VISIBLE J+90 	Si à J+90 aucun indicateur CorpSocial n'évolue entre la baseline et la restitution finale, nous activons gratuitement une session corrective. <i>Vous n'achetez pas un espoir — vous achetez un résultat mesurable.</i>
---	---

CE QUE CETTE SESSION CHANGE

POUR L'ENTREPRISE	POUR LE PARTICIPANT	QUALIFICATION FORMATEUR
<ul style="list-style-type: none"> • Tableau de bord QVT avant/après remis en J+90 — outil de pilotage du CODIR. • Réduction mesurable des signaux de tension sur les 5 piliers CorpSocial. • Référents internes formés à animer la Pause Régénérative — autonomie post-parcours. • Conformité obligation prévention RPS (art. L.4121-1 C. trav.) avec preuves objectives. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnexion au corps dès la première séance — réduction des tensions visibles. • Techniques de régulation physique, mentale et émotionnelle immédiatement applicables. • Outils de communication ascendante et descendante issus des ateliers Direction/Managers. • Pause Régénérative hebdomadaire installée en collectif — bénéfice durable au-delà des 90 jours. 	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.

✓ **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