

INTERVENTIONS CIBLÉES

Réponse sur-mesure à un irritant TMS ou RPS identifié

Référence : POB-AT-002

Secteur : Tous secteurs

✓ Certifié Qualiopi

1. Présentation de la formation

L'intervention ciblée Postur'O Boulot 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 Postur'O Boulot intervient dans les conditions réelles de travail, apporte des corrections individualisées et remet un plan d'action à l'encadrement sous 48 heures.

Cette intervention peut être déclenchée à la suite d'un diagnostic Postur'O Boulot ou directement à la demande de l'entreprise. Elle constitue souvent une porte d'entrée naturelle vers un parcours Climat Social plus complet.

2. 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. Déclenchement direct ou post-diagnostic Postur'O Boulot.
Durée	1h30 en présentiel sur site
Format / Lieu	Présentiel — INTRA, sur le poste de travail réel
Taille du groupe	4 à 15 personnes
Délai d'accès	4 semaines (2 semaines si post-diagnostic Postur'O Boulot)
Tarif	930 € TTC* — forfait groupe — Frais de déplacement en sus
Financement	Éligible OPCO — Budget Prévention SST
Répartition pédagogique	80 % pratique / 20 % théorie
Contact / Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h

3. Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette intervention, 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 leur situation réelle.
- ▶ Mettre en place une routine préventive individuelle dès le lendemain au poste.

4. Compétences visées et évaluables

- ▶ 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 œuvre une routine préventive individuelle dès le lendemain.
- ▶ Alerter son encadrement si l'irritant persiste ou s'aggrave.

5. Programme détaillé — 1h30 sur site

L'intervention est structurée en 3 séquences pour cibler précisément un irritant, le traiter et formaliser un plan d'action immédiat.

Séquence	Durée	Contenu abordé	Méthodes	Résultat attendu
1. Cadrage & 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.	<i>Recueil + observation</i>	Irritants prioritaires identifiés.
2. Intervention TMS ou RPS	60 min	Selon irritant : exercices correctifs, mobilisations, correction posturale sur poste réel (TMS) — OU régulation émotionnelle, respiration, micro-pauses (RPS). Corrections individualisées par le formateur.	<i>Pratique sur poste réel</i>	Corrections appliquées en situation.
3. Plan d'action & 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.	<i>Plan d'action individuel</i>	Engagements concrets formalisés.

6. 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 vidéos).
- ▶ Fiche de restitution transmise à l'encadrement sous 48h après l'intervention.
- ▶ Suivi personnalisé à J+30 par questionnaire.

7. Modalités d'évaluation

Avant la formation

- ▶ Questionnaire de positionnement individuel transmis en amont à chaque participant.
- ▶ Analyse du besoin client — cadrage des attentes avec l'entreprise.

Pendant la formation

- ▶ Observation du formateur et corrections en temps réel sur les exercices et mises en situation.
- ▶ Quiz et grilles de validation des acquis.

À chaud — fin de session

- ▶ Questionnaire de satisfaction individuel rempli par chaque participant.
- ▶ Feuille de présence signée.
- ▶ Attestation de formation conforme Qualiopi remise à chaque stagiaire.

À froid — suivi post-formation

- ▶ Questionnaire à froid à J+30 sur la persistance ou la résolution de l'irritant et le transfert des acquis.

8. Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Une adaptation pédagogique, matérielle ou organisationnelle peut être étudiée sur demande préalable, afin de garantir des conditions optimales de participation à chaque apprenant.

Référente handicap : Caroline PIGOT — caroline@posturoboulot.fr

9. Modalités administratives et financement

- ▶ Convention de formation transmise sous 48h après signature du devis et communication de la liste des apprenants.
- ▶ Action de formation éligible au Plan de développement des compétences (OPCO).
- ▶ Budget QVCT / Prévention RPS — au titre de l'article L.4121-1 du Code du travail.
- ▶ Exonération de TVA — article 261-4-4° du CGI.
- ▶ Organisme certifié Qualiopi sous le numéro QUA007994.
- ▶ Numéro de déclaration d'activité : 44 67 08026 67 — Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

10. Contact et inscription

POSTUR'O BOULOT

63 rue Ettore Bugatti — 67120 Molsheim

Email : contact@posturoboulot.fr

SIRET 931 329 569 00012 — APE 8559A — NDA 44 67 08026 67 — Qualiopi QUA007994