

POB PULSE

La routine mensuelle qui maintient les résultats dans le temps

Référence : POB-AT-003

Secteur : Tous secteurs

✓ Certifié Qualiopi

1. Présentation de la formation

PoB Pulse est l'abonnement mensuel qui empêche les bénéfices d'une formation ou d'un atelier de s'évaporer dans le temps.

En visioconférence, sans contrainte logistique, un professionnel de santé Postur'O Boulot anime chaque mois une routine corporelle et mentale ciblée. La pratique régulière permet de maintenir les acquis, d'ancrer les bons réflexes et de capter les signaux faibles QVT au sein des équipes.

Un abonnement = zéro charge RH. L'ensemble est livré clé-en-main, prêt à diffuser dans l'entreprise.

2. 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.
Durée	30 minutes par session — 1 session par mois
Format / Lieu	100 % visioconférence (Teams, Zoom ou Meet)
Taille du groupe	Jusqu'à 20 personnes par session
Fréquence	Abonnement mensuel ou session à l'unité
Délai d'accès	2 semaines
Tarif	199 € TTC*/mois — forfait fixe jusqu'à 20 personnes
Financement	Éligible OPCO — Budget QVCT / Bien-être au travail
Contact / Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h

3. Objectifs pédagogiques

À l'issue de chaque session, les participants seront capables de :

- ▶ Maintenir les acquis des formations et ateliers Postur'O Boulot 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.

4. Compétences visées et évaluables

- ▶ 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 Postur'O Boulot précédentes.

5. Programme détaillé — 30 min par session

Chaque session mensuelle suit une structure identique permettant d'installer un rituel reconnaissable et de mesurer l'engagement collectif dans la durée.

Séquence	Durée	Contenu abordé	Méthodes	Résultat attendu
1. Prise de température collective	3 min	Rituel d'ouverture Postur'O Boulot : « Je m'appelle... je me sens... ». Ancrage et état du groupe. Le formateur adapte le focus aux signaux collectifs du moment.	<i>Rituel + écoute active</i>	État du groupe pris en compte.
2. Routine corporelle ciblée	15 min	Mobilisations articulaires, étirements actifs ou exercices de gainage. Thème du mois adapté au secteur et à la saisonnalité. Réalisable en tenue de travail, sans matériel.	<i>Pratique guidée à distance</i>	Routine du mois acquise.
3. Régulation mentale	7 min	Technique de respiration, cohérence cardiaque ou visualisation courte. Outil réutilisable en autonomie face au stress quotidien.	<i>Pratique guidée</i>	Outil de régulation appliqué.
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.	<i>Recueil QVT + engagement</i>	Réflexe du mois engagé.

6. 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 de manière anonyme.
- ▶ Rapport trimestriel transmis à l'entreprise sur les tendances observées.
- ▶ Animation par un kinésithérapeute ou professionnel de santé certifié Postur'O Boulot.

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 le transfert des acquis et la fréquence d'utilisation de la routine du mois.

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