

PHASE 1 — DÉCOUVERTE

Identifier les signaux faibles avant les conflits

Référence : POB-CS-001

Secteur : Tous secteurs

✓ Certifié Qualiopi

1. Présentation de la formation

Le climat social ne se lit pas uniquement dans les indicateurs RH classiques. Il s'exprime dans les corps, dans la fatigue mentale, dans les émotions, dans les relations et dans la manière dont chacun tient son rôle au quotidien.

La Phase 1 — Découverte du diagnostic Climat Social Postur'O Boulot permet, en 3 heures, d'identifier les signaux faibles réels au sein d'une équipe et d'apporter aux participants des outils concrets pour agir avant que les tensions ne se transforment en conflits, absences ou désengagement.

Cette formation s'appuie sur la méthode CorpSocial et les 5 piliers Postur'O Boulot. Elle constitue la porte d'entrée du parcours complet de diagnostic et de transformation du climat social en entreprise.

2. 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 : collaborateurs, managers, RH, direction, CSE / CSSCT
Prérequis	Aucun. Ne pas être en situation de conflit aigu nécessitant une médiation.
Durée	3 heures en présentiel
Format / Lieu	Présentiel — INTRA exclusivement, dans les locaux du client
Taille du groupe	6 à 12 participants
Délai d'accès	4 semaines
Tarif	1 350 € TTC* — forfait groupe — Frais de déplacement en sus
Financement	Éligible OPCO — Budget QVCT / Prévention RPS (art. L.4121-1 C. trav.)
Répartition pédagogique	70 % pratique / 30 % théorie
Contact / Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h après devis

3. 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.

4. Compétences visées et évaluables

Au terme de la session, chaque participant aura développé les compétences opérationnelles suivantes :

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

5. Programme détaillé — 3 heures

Le programme est structuré en 6 séquences progressives mêlant apports théoriques, ateliers corporels et mises en situation. Le ratio est de 70 % de pratique pour 30 % de théorie.

Séquence	Durée	Contenu abordé	Méthodes	Résultat attendu
1. Cadrage & enjeux	10 min	Rôle de la lecture corporelle dans la prévention. Limites des indicateurs RH classiques. Présentation des 5 piliers PoB et du questionnaire CorpSocial.	<i>Exposé interactif</i>	Cadre de lecture du climat social partagé.
2. Anatomie émotionnelle du travail	20 min	Les 5 piliers : Corps · Esprit · Émotions · Collectif · Posture Professionnelle. Mécanismes physiologiques du stress collectif. Lien posture / état psychologique.	<i>Apport théorique + démonstration</i>	Compréhension des liens corps / climat.
3. Les signaux faibles corporels	35 min	Épaules hautes, immobilité, hyper-tonicité, retrait, asymétrie posturale. Lecture croisée en binôme. Questionnaire CorpSocial anonyme — restitution collective.	<i>Travail en binôme + questionnaire</i>	Identification de signaux faibles réels.
4. Démonstration Gestes & Postures	40 min	3 mouvements anti-fatigue adaptés au bureau et aux métiers physiques. Routine collective de 5 minutes réalisable en équipe sans formateur.	<i>Pratique guidée</i>	Routine anti-tension acquise.
5. Atelier lecture des corps	40 min	Observation en binômes des postures de travail réelles.	<i>Mise en situation</i>	Cartographie partagée des tensions.

Séquence	Durée	Contenu abordé	Méthodes	Résultat attendu
		Interprétation sociale : traduction corporelle vers dynamique collective. Cartographie collective.		
6. Plan d'action & clôture	35 min	Identification de 3 signaux prioritaires. Construction du plan collectif : 2 actions immédiates. Quiz de validation des acquis. Questionnaire de satisfaction.	<i>Travail individuel + collectif + quiz</i>	Plan d'action 7 jours formalisé.

6. Moyens pédagogiques

- ▶ Animation par un kinésithérapeute ou professionnel de santé certifié Postur'O Boulot.
- ▶ Apports théoriques interactifs sur les 5 piliers CorpSocial et les mécanismes du climat social.
- ▶ Questionnaire CorpSocial anonyme passé en séance — restitution collective des résultats.
- ▶ Démonstrations corporelles guidées et pratique en binôme dans la salle.
- ▶ Études de cas, mises en situation et travaux en sous-groupes.
- ▶ Supports remis à chaque participant : grille d'observation posturale, affiche A4 « 5 signaux faibles », check-list RH 7 jours, QR codes vers routines vidéo.
- ▶ Rapport de synthèse transmis à l'entreprise sous 15 jours.

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 de validation des acquis — 10 questions en fin de session.

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 — J+30

- ▶ Questionnaire de suivi sur le transfert des acquis et l'évolution des pratiques en équipe.

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. Notre engagement — Garantie Clarté RH 48h

Si l'atelier ne permet pas d'identifier au moins 3 signaux faibles réels et 2 actions activables dès le lendemain, Postur'O Boulot organise gratuitement une session de cadrage complémentaire de 45 minutes.

Vous repartez avec un diagnostic concret et actionnable, et non une simple conférence d'inspiration.

11. Contact et inscription

POSTUR'O BOULOT

63 rue Ettore Bugatti — 67120 Molsheim

Email : contact@posturoboulot.fr