

PHASE 2 — STABILISATION

Stopper la dégradation et stabiliser les équipes en 6 semaines

Référence : POB-CS-002

Secteur : Tous secteurs

✓ Certifié Qualiopi

1. Présentation de la formation

Après la Phase 1 de diagnostic, les signaux sont identifiés. La Phase 2 — Stabilisation agit simultanément sur le corps, la charge mentale et les dynamiques collectives pour stopper la dégradation avant qu'elle ne se traduise en arrêts, conflits et turn-over.

En 3 ateliers collectifs répartis sur 6 semaines, Postur'O Boulot installe des pratiques durables, mesurables, et accompagnées d'un rapport d'évolution CorpSocial transmis à la direction.

Cette phase peut être enclenchée à la suite de la Phase 1 Découverte ou déclenchée directement sur la base d'un diagnostic interne préexistant.

2. 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.
Durée totale	9h30 — 3 ateliers répartis sur 6 semaines (3h30 + 3h + 3h)
Format / Lieu	Présentiel — INTRA, dans les locaux du client
Taille du groupe	6 à 12 personnes par groupe
Délai d'accès	4 semaines
Tarif	6 500 € TTC* — forfait groupe — Frais de déplacement en sus
Financement	Éligible OPCO — Budget QVCT / Prévention RPS / SST
Répartition pédagogique	70 % pratique / 30 % théorie
Contact / Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h

3. Objectifs pédagogiques

À l'issue du parcours, 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 œuvre des outils de communication apaisée pour réduire les tensions collectives.
- ▶ Animer en autonomie des rituels collectifs hebdomadaires sans intervention Postur'O Boulot.
- ▶ Présenter l'évolution des indicateurs CorpSocial à la direction à partir du rapport final.

4. Compétences visées et évaluables

- ▶ 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.

5. Programme détaillé — 9h30 sur 6 semaines

Le parcours est structuré en 3 ateliers complémentaires répartis sur 6 semaines, permettant l'ancrage progressif des pratiques entre chaque session.

Séquence	Durée	Contenu abordé	Méthodes	Résultat attendu
Atelier 1 — Identifier	3h30	Charge mentale : mécanismes de surcharge cognitive, lien performance/santé. Signaux faibles : douleurs cervicales, fatigue visuelle, irritabilité. Auto-analyse du poste. Régulation : mobilité douce, respiration, micro-pauses. Plan d'action individuel : 2 actions prioritaires.	<i>Auto-diagnostic + pratique + plan</i>	Signaux faibles personnels identifiés.
Atelier 2 — Réguler	3h	Retour d'expérience post-Atelier 1. Stress et tensions : effets du stress projet, urgences, interruptions. Régulation ciblée : récupération mentale, exercices nuque/dos. Communication : feedback constructif, clarification des attentes. Mises en situation.	<i>Jeux de rôle + pratique</i>	Outils de régulation et communication acquis.
Atelier 3 — Ancrer	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.	<i>Bilan + rituels + restitution</i>	Pratiques durables ancrées.

6. Moyens pédagogiques

- ▶ Méthodes actives : apports théoriques, auto-diagnostics, jeux de rôle, études de cas.
- ▶ Questionnaire CorpSocial anonyme — restitution collective en séance.
- ▶ Livrables remis : fiches routines posturales par profil de poste, kit communication (3 fiches + 1 protocole), vidéos Pause Régénérative (12 semaines de contenu).
- ▶ Rapport d'évolution CorpSocial avant/après transmis à l'entreprise avec préconisations à 3 mois.
- ▶ Animation par un kinésithérapeute ou professionnel de santé certifié Postur'O Boulot et CorpSocial.

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. Rapport CorpSocial comparatif avant/après remis à l'entreprise.

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 Impact visible à J+30

Si à J+30 aucun indicateur CorpSocial n'évolue, Postur'O Boulot active gratuitement une session corrective.

Vous n'achetez pas un espoir : vous achetez un résultat mesurable.

10. Contact et inscription

POSTUR'O BOULOT

63 rue Ettore Bugatti — 67120 Molsheim Email : contact@posturoboulot.fr