

PHASE 3 — TRANSFORMATION

Installer une culture durable du climat social en 90 jours

Référence : POB-CS-003

Secteur : Tous secteurs

✓ Certifié Qualiopi

1. Présentation de la formation

Les tensions au travail se voient avant qu'on ne les nomme. La Phase 3 — Transformation 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, Postur'O Boulot transforme les signaux faibles en actions de prévention concrètes — avec un Tableau de bord QVT remis à votre direction à J+90.

Cette offre est autoporteuse : elle inclut son propre diagnostic CorpSocial en amont et peut être engagée sans avoir suivi les Phases 1 et 2.

2. 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 CorpSocial.
Prérequis	Aucun. Offre autoporteuse incluant son diagnostic CorpSocial en amont.
Durée totale	22h30 de formation animée + 3h en autonomie, sur 90 jours
Format / Lieu	Présentiel — INTRA, dans les locaux du client
Taille du groupe	10 à 15 personnes par groupe
Délai d'accès	4 semaines minimum après signature
Tarif	À partir de 14 900 € TTC — forfait groupe (10-15 pers.) — 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 de 90 jours, 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 Postur'O Boulot.
- ▶ Présenter l'évolution du climat social à la direction à partir du Tableau de bord QVT remis à J+90.

4. Compétences visées et évaluables

- ▶ 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 (référénts internes formés).
- ▶ Identifier les signaux faibles dans une équipe et appliquer la matrice Signal/Hypothèse/Réalité/Action.

5. Programme détaillé — 22h30 + 3h autonomie sur 90 jours

Le parcours est structuré en 11 séquences progressives mêlant ateliers collectifs, ateliers managériaux dédiés, cliniques du mouvement et restitution finale à la direction.

Séquence	Durée	Contenu abordé	Méthodes	Résultat attendu
Phase 0 — Diagnostic	J-21	Passation du questionnaire CorpSocial individuel anonyme. Analyse + constitution des groupes homogènes.	<i>Questionnaire en ligne</i>	Baseline CorpSocial établie.
Phase 1 — Scan collectif	J0 / 1h30	Restitution des 5 piliers à chaque groupe — baseline partagée.	<i>Restitution collective</i>	Compréhension partagée du diagnostic.
Phase 2 — Pause Régénérative	Dès J+1	Démarrage de la Pause Régénérative hebdomadaire. Animation par référents internes à partir des supports vidéo.	<i>Vidéos guidées + animation interne</i>	Rituel collectif installé.
Phase 3 — Atelier 1	J+7 / 1h30	Reconnexion au corps : mobilité, respiration, ancrage, fatigue posturale.	<i>Pratique corporelle guidée</i>	Reconnexion corporelle initiée.
Phase 4 — Clinique du Mouvement 1	J+25 / 1h	Identification des 3 profils de tension. Engagements individuels et collectifs ancrés dans le quotidien.	<i>Groupes de 6-8 — observation clinique</i>	Profils de tension identifiés.
Phase 5 — Round 1 Direction/Managers	J+30 / 2h30	Lire le corps au travail : du signal faible à l'hypothèse. Outils Direction/Managers.	<i>Atelier dirigeants + cas</i>	Lecture managériale acquise.
Phase 6 — Atelier 2	J+37 / 1h30	Stress, émotions et charge mentale : régulation, signaux corporels, communication apaisée.	<i>Pratique + mises en situation</i>	Outils de régulation acquis.

Séquence	Durée	Contenu abordé	Méthodes	Résultat attendu
Phase 7 — Round 2 Direction/Managers	J+50-52 / 2h30	Communication ascendante et descendante. Plan d'action individuel managérial. Précédé de 20 jours d'observation avec grille CorpSocial.	<i>Atelier dirigeants + observation</i>	Plan d'action managérial formalisé.
Phase 8 — Clinique du Mouvement 2	J+60 / 1h	Ancrage des acquis posturaux et émotionnels.	<i>Groupes de 6-8</i>	Acquis posturaux ancrés.
Phase 9 — Atelier 3	J+65 / 1h30	Collectif, communication et soutien : cohésion d'équipe, cercles de régulation, intégration corps-mental-collectif.	<i>Travail collectif + cercles</i>	Cohésion collective renforcée.
Phase 10 — Safety Day	J+78 / 4h-7h	Safety Day « Être Heureux » — ateliers tournants simultanés, adapté aux contraintes 2x8.	<i>Ateliers tournants</i>	Acquis collectifs consolidés.
Phase 11 — Restitution	J+90 / 1h30	Restitution Tableau de bord QVT à la direction — évolution des 5 piliers, recommandations opérationnelles. Rapport CorpSocial avant/après remis.	<i>Restitution direction + rapport</i>	Tableau de bord QVT remis.

6. 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 remis : carte de poche lecture corporelle (10 signaux Pilier Corps), kit manager (grille 5 piliers + matrice Signal/Action), vidéos Pause Régénérative (12 semaines de contenu).
- ▶ Tableau de bord QVT remis à la direction en J+90 (PDF + Excel), avec recommandations opérationnelles.
- ▶ Rapport CorpSocial avant/après transmis à la direction.
- ▶ 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

- ▶ Mesure CorpSocial finale à J+90 et questionnaire de suivi à J+30 sur le transfert des acquis. Restitution du Tableau de bord QVT à la direction.

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

11. Notre engagement — Garantie Impact visible à J+90

Si à J+90 aucun indicateur CorpSocial n'évolue entre la baseline et la restitution finale, Postur'O Boulot active gratuitement une session corrective.

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