

PREPARATION

- Recueil des données : Questionnaire préalable, auto diagnostic, évaluer les douleurs, les postes de travail
- Communication interne avant le lancement
- Expérimentation sur un groupe réduit propice et sur une période
- GT pour les décisions de groupe

DEROULEMENT

❑ Intervenant

Prestataire externe, spécialisé (kiné, ostéo) pour lancer la démarche, former les animateurs, définir les exercices

❑ Animateur

Leader charismatique pour le déploiement dans le groupe
Formation des animateurs
Volontariat

❑ Management

Implication
Exemplarité
Suivi du projet avec le partenaire

❑ Quand

Rituel quotidien du matin / à la prise de poste
Dédier un créneau

❑ Format

Petit groupe de 10 personnes max
Toujours le même groupe pour instaurer la confiance des participants, leur bien être
Environ 10 minutes

❑ Lieu

Toujours le même lieu pour instaurer la confiance du groupe : meilleure organisation, pas de perte de temps

❑ Qui

Tous les collaborateurs, tous les métiers, tous les postes

POUR ALLER + LOIN



❑ Communication

Communication positive et témoignage de « l'équipe test »

❑ Les exercices

Varié les exercices pour éviter la lassitude

❑ Suivi pour éviter l'essoufflement

Questionnaire d'évaluation selon les critères définis au départ
=> évolution des comportements
=> des douleurs
=> des pratiques

