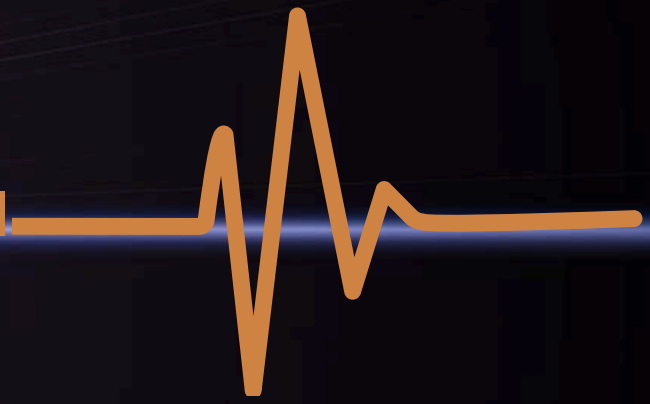
Quaema
DÉVELOPPEZ VOTRE PATRIMOINE INTÉRIEUR

DÉPLOIEMENT PERSONNEL® & COLLECTIF

PULSE.



RPS
Vitalité
Énergie
Équilibre
Pérennité
Résilience
Prévention
Autonomie
Robustesse
Performance
Santé globale

Parcours global, 5 étapes

6 à 18 mois

tout l'effectif, par groupes

Pourquoi ce parcours ?

- L'énergie, la vitalité et la santé globale des collaborateurs représentent le premier capital d'une organisation saine et performante.
- Un collaborateur n'engage pas seulement des compétences métier : il engage ses 3C - Conscience, Cœur, Corps - expression simplifiée de son Patrimoine intérieur®.
- Négliger l'un de ces trois plans, c'est fragiliser durablement la performance individuelle et collective.
- PULSE va plus loin que la seule réponse aux obligations de prévention (DUERP, accord QVCT) : il construit une ressource durable, que chacun mobilise en autonomie bien après la fin du parcours.

Comment cela se passe concrètement ?

- Étape 1 - Diagnostic : un questionnaire organisation de moins de 15 questions pour la DRH, la direction Formation et le CSE, et un questionnaire participant de 3 minutes, sur les dimensions mentale, émotionnelle et physique.
- Étape 2 - Table ronde : restitution des résultats et co-construction du plan avec le CSE, la DRH, la direction Formation et les managers, sous forme de journée expérientielle.
- Étape 3 - Tronc commun : conférence de lancement, ateliers, formations et séminaires sur les sujets collectifs - RPS, santé mentale, management de soi, leadership, intelligence connective.
- Étape 4 - Branches : parcours différenciés pour les managers et pour les collaborateurs, plus des regroupements événementiels d'équipes.
- Étape 5 - Consolidation : mesure d'impact, enquêtes internes, bilan global, puis pérennisation par la communication interne et les témoignages.
- PULSE orchestre plusieurs expertises et plusieurs formats : conférence infoactive, atelier Déclic, séminaire immersif, coaching individuel ou d'équipe, en un seul parcours.

Parcours conçu et orchestré par Quaema, à partir de briques pédagogiques vécues plutôt que théoriques.



Patrick Moreau
Design de parcours transformatifs
+33 6 30 71 95 03
p.moreau@quaema.fr
www.quaema.fr

Modalités pratiques

- Format : parcours orchestré en 5 étapes, du diagnostic au bilan.
- Durée : définie au départ selon le périmètre retenu, de 6 à 18 mois.
- Public : entreprises et CSE ; collaborateurs et managers, avec des branches différenciées.
- Effectif : l'ensemble de l'organisation, par groupes selon les formats .
- Prérequis : aucun ; un questionnaire organisation de 15 à 20 minutes pour la DRH, la formation et le CSE.
- Modalités pédagogiques : conférences infoactives, ateliers Déclic, formations, séminaires immersifs, coaching individuel ou d'équipe.
- Modalités d'évaluation : évaluations à chaud et à moyen terme, enquêtes internes de suivi, bilan global en fin de parcours.
- Accessibilité : locaux accessibles PMR. Toute situation de handicap : nous consulter en amont.

Parlons de votre contexte

PULSE se construit à partir de votre situation réelle : le diagnostic fixe le périmètre, la table ronde arbitre les priorités avec le CSE, la DRH et les managers, puis le parcours se compose brique par brique.

Première étape : prendre rendez-vous pour un diagnostic organisation.

Tarif & délais d'accès

- Tarif HT : sur devis, selon le périmètre, la durée du parcours et le nombre de briques retenues.
- Délais d'accès : diagnostic lançable sous 3 à 4 semaines, première action du tronc commun sous 8 à 10 semaines.



Patrick Moreau
Design de parcours transformatifs
+33 6 30 71 95 03
p.moreau@quaema.fr
www.quaema.fr

Ce que les participants en retirent

- **Un déploiement sur 3 dimensions :**
  - Mentale : clarté, concentration, gestion des croyances limitantes, prise de recul face aux pressions, positivité psychologique, créativité, conscience intuitive, sens donné aux actions...
  - Émotionnelle : régulation du stress et des émotions, gestion des tensions relationnelles, résilience face aux imprévus, bienveillance relationnelle, communication structurante...
  - Physique gestion de l'énergie vitale, prévention de l'épuisement, ancrage corporel, conscience somato-psychique...
- **Une performance individuelle et collective durable, une santé globale de l'organisation et des équipes**. Un ROI et une baisse des coûts des RPS, absenteisme...significatifs pour l'organisation.

Quelques chiffres en faveur d'un parcours de santé globale

- Le coût de l'absentéisme en France est estimé entre 100 et 120 milliards d'euros par an, soit environ 4 000 € par salarié (Baromètre Ayming 2026, étude Leyton 2026, baromètre WTW 2026).
- 22 % des actifs français, près de six millions de personnes, déclarent être en situation de mauvaise santé mentale (Baromètre Qualisocial / Ipsos, janvier 2026).
- 91 % des entreprises affirment mettre en place des actions d'équilibre vie professionnelle / vie personnelle, mais 33 % des salariés estiment que leur entreprise ne met en place aucune action concrète sur la santé mentale (Great Insights 2026, baromètre OPE 2026).
- 2 à 5 € de retour pour 1 € investi en santé et sécurité au travail, avec un délai moyen de récupération d'un an et demi (Return on Prevention, AISS).
- 6 € de retour pour 1 € investi spécifiquement sur la santé mentale au travail. (Étude Deloitte)
- 2,2 € de retour pour 1 € investi en prévention (AISS)
- 70 % de la variance de l'engagement des équipes s'explique par le manager. Mesure portant sur 27 millions de salariés et plus de 2,5 millions d'unités de travail sur deux décennies (Gallup, avril 2015).



Patrick Moreau
Design de parcours transformatifs
+33 6 30 71 95 03
p.moreau@quaema.fr
www.quaema.fr