

Posture 3d, une méthode d'évolution comportementale au service des entreprises

De plus en plus d'entreprises sont conscientes du lien entre le bien-être de leurs salariés et la productivité. Avec son approche tridimensionnelle, Posture 3d, une méthode d'évolution comportementale mise au point par **Perform'RH**, aide les entreprises à mieux gérer les situations délicates pour garantir la qualité de vie au travail et la performance de leur activité. Le point avec **Martine Vives Audrain**, fondatrice du cabinet Perform'RH.



Forte de plus de 17 ans d'expérience, notamment en tant que DRH, vous avez créé Perform'RH. Dites-nous-en plus sur ce choix et sur le positionnement du cabinet aujourd'hui ?

Tout au long de ma carrière professionnelle en tant que DRH, j'ai toujours été intéressée par le conseil en ressources humaines. Aujourd'hui, à travers Perform'RH, mon objectif est de pouvoir apporter aux PME via l'externalisation une prestation de RH identique à celle d'un grand groupe. Le cabinet existe depuis plus de 13 ans et son positionnement a évolué au cours des années. Actuellement, notre activité tourne autour de plusieurs axes :

- › le conseil en ressources humaines auprès des PME;
- › le développement des compétences

« La force de Posture 3d est de travailler sur ces 3 dimensions de façon à trouver un équilibre »

en management à travers la formation et des ateliers spécifiques;

- › le développement personnel par le coaching des dirigeants, comités de direction, managers;
- › la psychothérapie pour les particuliers depuis environ 7 ans.

En parallèle, j'occupe les fonctions de DRH au sein d'un groupe industriel.

Plus particulièrement, vous proposez une méthode d'évolution comportementale « Posture 3d ». De quoi s'agit-il ?

Forte de mes expériences professionnelles et de mes expertises dans le juridique et les ressources humaines, j'ai développé une connaissance qui me

permet de proposer à mes clients du coaching et de la psychothérapie afin de les aider à faire face à des situations qu'ils peuvent être amenés à vivre sous tension. Posture 3d est née de cette volonté d'offrir cet accompagnement aux entreprises.

Plus précisément, cette méthode d'évolution comportementale cible 3 niveaux : la pensée, les émotions et le corps. L'enjeu est que la personne puisse prendre conscience de son fonctionnement et qu'elle l'accepte pour qu'elle puisse ensuite trouver les ressources nécessaires pour agir dans un environnement ou face à une situation qu'elle vit en tension. Aujourd'hui, les entreprises proposent un travail sur la pensée à travers le coaching ou

sur le corps avec le sport ou encore le yoga, mais rien n'est fait au niveau des émotions. La force de Posture 3d est de travailler sur ces 3 dimensions de façon à trouver un équilibre.

Dans quelles situations cette méthode peut-elle être intéressante ? Pouvez-vous nous donner des exemples ?

Posture 3d peut être utilisée dans les situations les plus courantes en entreprise : surcharge de travail, difficulté à atteindre un objectif de vente, mauvaise gestion des deadlines, peur de l'échec, trop de responsabilités, une baisse des moyens, un changement d'organisation ou encore des problèmes relationnels avec des collègues, un manager ou un client...

Plus la personne va prendre confiance en elle, plus elle va se sentir bien et mieux elle pourra gérer les situations en tension. Et par ailleurs, selon une étude menée par la DARES⁽¹⁾, agir face à la pression apporte à l'entreprise la reconquête de 30 % de ses capacités opérationnelles, ainsi que la sérénité, la productivité et le bien-être des équipes !

■ *Propos recueillis par Houda Gharbi*

(1) Direction de l'animation, de la recherche, des études et des statistiques.

PERFORM'RH EN BREF

- › Un cabinet spécialisé dans le conseil en ressources humaines
- › Date d'adhésion au MEDEF Paris : 2006