

Programme de formation

Animer un atelier de gestion du stress et des TMS au travail avec la méthode YOGIST



Objectifs de la formation

➤ **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :**

La formation vise à former les participants à enseigner les techniques permettant de prévenir et soulager les symptômes liés au stress, à la sédentarité et au travail sur écran.

Enjeu central de performance individuelle et collective dans les organisations, les questions de stress, d'énergie, de santé et de QVT (qualité de vie au travail) sont devenues une priorité pour les entreprises... et pour les travailleurs.

Fatigue oculaire, tensions dans le cou et les épaules, mal de dos (sciatiques, lombalgies...), tendinite de la souris, fatigue, angoisses, insomnies et problèmes de concentration touchent 80% de la population.

➤ **OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :**

Par l'acquisition de techniques spécifiques et adaptées, la formation permet de comprendre les mécanismes du stress, d'anticiper les impacts possibles sur la santé et le bien-être des personnes et de transmettre des solutions et une méthodologie adaptée pour prévenir ces situations.

S'inscrivant dans cette démarche d'amélioration de la santé en milieu professionnel, la formation permet aux personnes certifiées d'agir, d'intervenir et de former concrètement sur la prévention et la gestion du stress et des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) pour limiter les tensions négatives et prévenir d'éventuels risques concernant la santé et le bien-être de collaborateurs en milieu professionnel.

Public visé

- Tout professionnel souhaitant se former pour transmettre les techniques au sein de son activité/organisation ;
- Professeur de yoga, de pilates ou un coach sportif ;
- Executive coach, intervenant, formateur ou conférencier en entreprise ;
- Tout professionnel des médecines douces (sophrologue, psychologue...) ;
- Collaborateur, salarié du monde de l'entreprise ou professionnel RH (DRH, RRH, CHO...) ;
- Tout professionnel de santé en entreprise : ergonomes, médecin du travail, infirmière ;
- Pratiquant de yoga (sans être formé professeur) en reconversion professionnelle ;
- Enseignant ;

Prérequis

Avoir un projet professionnel en lien avec la formation.

Modalités et délai d'accès

- Pour vous inscrire, contactez : formation@yogist.fr
- Renseignement d'un dossier de candidature pour s'assurer de la motivation et des prérequis du candidat (uniquement pour les stagiaires financés par leur CPF)
- Entretien téléphonique éventuel de pré-finalisation d'inscription avec la Directrice de la formation
- Plusieurs sessions sont ouvertes dans l'année, le délai d'accès dépend du taux de remplissage de chaque session. L'inscription est possible jusqu'à 2 jours ouvrés avant le démarrage de la session (sauf pour les inscriptions par le biais du CPF, dans ce cas les inscriptions sont possibles jusqu'à 15 jours calendaires avant le démarrage).

Date, durée, lieu et effectif

Date

Le calendrier des sessions est disponible sur le site internet YOGIST.FR/Formations.

Durée

Le parcours de formation se compose de deux étapes:

L'Etape 1 dure 14 heures – 2 journées de formation en présentiel.

L'Etape 2 comprend une journée supplémentaire de 6 heures en distanciel, soit un parcours de formation de 20 heures au total.

Lieu

Les formations se tiendront dans une salle de réunion équipée ou en visioconférence. Les lieux seront accessibles sur le site internet www.yogist.fr un mois avant la formation et communiqués aux participants par email dans les 15 jours précédant la formation.

Effectif

En raison du Covid-19 – et jusqu'à nouvel ordre – le nombre de participants sera restreint à **10 personnes** afin de respecter les normes de distanciation sociale.

Coût de la formation

Tarif parcours si financement par CPF ou entreprise : 2000 euros HT, TVA 20% - 400 euros, 2400 euros TTC

Tarif parcours si financement individuel : 1666,67 euros HT, TVA 20% - 333,33 euros, 2000 euros TTC

Accès aux personnes en situation de handicap

Les formations se tiendront dans une salle de formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Nous contacter au préalable pour connaître les possibilités d'intégration à cette formation sur formation@yogist.fr.

Compétences professionnelles visées

Compétences professionnelles

- ✓ Analyser le contexte professionnel et les attentes exprimés de l'organisation pour identifier la problématique rencontrée et définir les objectifs d'intervention.
- ✓ Identifier les différentes sources génératrices de stress et de maux professionnels pour proposer un dispositif et un contenu pédagogique adaptés au besoin.
- ✓ Préparer son intervention en calibrant la demande, en définissant le périmètre et la durée de l'intervention et en déterminant des modalités d'animation adaptées pour favoriser l'atteinte des objectifs visés.
- ✓ Transmettre les techniques de gestion du stress et de prévention des Troubles Musculo-Squelettiques au travail, issu de la méthode YOGIST par la présentation des enjeux et la démonstration des exercices et des postures à adopter pour favoriser leur compréhension et faciliter leur appropriation.
- ✓ Guider les salariés d'entreprises dans leurs exercices en ajustant les postures, le cas échéant, pour favoriser la mémorisation et le transfert des techniques en situation de travail et leur permettre de les reproduire en toute autonomie.
- ✓ Adapter l'animation aux moments clés de l'intervention et aux apprenants pour donner du rythme et maintenir l'attention.
- ✓ Appliquer les techniques de communication (verbale et non verbale) et de prise de parole en public pour communiquer de manière assertive, assurer une intervention convaincante et renforcer la portée des messages transmis.
- ✓ Conclure l'animation en procédant à des feedbacks avec les parties prenantes pour recueillir leurs ressentis et leur expérience sur les techniques de prévention du stress et des TMS réalisées et permettre la prise en compte des retours dans une démarche d'amélioration continue des interventions.
- ✓ Conseiller les entreprises sur leur démarche de qualité de vie au travail pour prévenir les tensions psychocorporelles, limiter la survenue des risques psycho-sociaux et optimiser la performance et le bien-être au travail des collaborateurs.

Programme détaillé de la formation

JOUR 1 (présentiel)	JOUR 2 (présentiel)
---------------------	---------------------

<p>Accueil (1h) : tour de table et présentation des participants et de l'équipe pédagogique.</p> <p>Connaître le yoga et les maux du travail (1h30) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Questionnaire d'évaluation sur le stress et les TMS avec notre partenaire ostéopathe. - Passage en revue des principales pathologies liées à la sédentarité et au travail sur écran. - Q-R avec l'ostéopathe. <p>Atelier découverte de la méthode YOGIST (1h30) : participation à une session YOGIST pour en ressentir les bienfaits.</p> <p>Enseignement de la méthode étapes 1 à 5 (4h) : présentation des enjeux et sous-jacents anatomiques pour les étapes 1 à 5 de de la méthode :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respiration : 2 exercices - Yeux : 2 exercices - Cou : 2 exercices - Mains et poignets : 2 exercices - Haut du dos : 2 exercices 	<p>Atelier d'assimilation (1h) : atelier d'assimilation des techniques apprises la veille + Jeu de rôle en situation réelle.</p> <p>Enseignement de la méthode YOGIST étapes 6 à 10 (3h) : présentation des enjeux et sous-jacents anatomiques pour les étapes 6 à 10 de de la méthode :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concentration : 1 exercice - Jambes : 2 exercices - Ventre et lombaires : 2 exercices - Bassin : 2 exercices - Relaxation : Autosuggestion <p>Apprendre à transmettre (4h) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les grandes règles pour guider un collaborateur dans un exercice YOGIST. • Jeu de rôle en situation réelle : Un stagiaire joue le jeu du collaborateur qui exprime un besoin, l'autre sélectionne et enseigne un exercice aux autres. • Feedbacks « en live » des autres et axes d'amélioration.
JOUR 3 (Distanciel)	
<p>(3h) Approfondissement des principes pédagogiques d'enseignement des exercices et des règles de prévention des TMS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyser les besoins et du poste de travail du collaborateur • Construire une séquence d'exercices en fonction des besoins, de la situation de travail, de la culture d'entreprise et du métier du collaborateur • Adopter un discours et un vocabulaire adaptés pour rendre l'intervention marquante et impactante • Recueillir le feedback et répondre aux questions des collaborateurs sur le stress, les TMS et le travail sur écran • Interagir avec une organisation partenaire ou cliente pour proposer une démarche de prévention du stress et des TMS <p>(3h) Etude de cas et entraînement à la construction d'une séquence</p> <p>Préparation, sur la base d'une situation de stress chronique ou de TMS attribuée par le formateur, d'une séquence d'animation orale de 15 minutes comprenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La présentation de la démarche pour convaincre les collaborateurs d'y prendre part • La présentation des impacts du travail sur la santé et l'importance d'une démarche de prévention pour chacune des parties du corps choisie • L'animation de 5 techniques à l'oral 	

- Le recueil des questions et des feedbacks

Jeu de rôle en groupe : chaque stagiaire anime une session pour les autres membres du groupe dans cette situation imaginée.

Feedback des participants pour amélioration de la pédagogie du stagiaire.

Modalités pédagogiques

La formation se déroule sous forme Multimodale. Elle comprend des apports théoriques et des applications pratiques issues de situations réelles d'entreprises. Elle comprend :

14 heures de formation, en collectif, en présentiel :

- Face à Face collectif en présentiel : Exposés théoriques avec la fondatrice de la méthode YOGIST et des experts.
- Expérimentation d'une session YOGIST pour en ressentir les bénéfices.
- Travaux de groupe avec présence et animation du formateur référent cas pratiques et mise en situation via des jeux de rôles.

6 heures de formation supplémentaire, en collectif, en distanciel :

- Face à Face collectif en distanciel : Exposés théoriques avec la fondatrice de la méthode YOGIST et des experts.
- Travail personnel de préparation d'une séquence sur la base d'une étude de cas.
- Mise en pratique avec jeux de rôles.

Mise à disposition des supports pédagogiques :

- Vidéos pédagogiques : 15 capsules vidéo du programme E-learning « Bien au Bureau avec YOGIST » :
 - 5 min pour déstresser
 - 5 min pour retrouver de l'énergie
 - 5 min pour vous tenir droit
 - 5 min pour reposer vos yeux
 - 5 min pour détendre votre cou
 - 5 minutes pour détendre vos épaules
 - 5 min pour assouplir le haut de votre dos
 - 5 min pour décontracter vos omoplates
 - 5 min contre la tendinite de la souris
 - 5 min pour étirer vos jambes

- 5 min pour bien digérer
- 5 min pour soulager les lombaires
- 5 min contre les douleurs de sciatique
- 5 min pour se concentrer
- 5 min pour se relaxer

Fourniture et accès à une plateforme pédagogique contenant des vidéos pédagogiques permettant aux stagiaires de s'entraîner à réaliser les exercices démontrés. Accès à la plateforme de E-learning avec des 15 supports d'exercices en vidéo (inscription à l'issue de la formation en présentiel).

Mise à disposition de l'ouvrage « *Comme un YOGIST* » comme support de formation (distribué le 1er jour de la formation en présentiel).

Les stagiaires disposent durant leur parcours de formation d'un référent technique et pédagogique (hotline) disponible et accessible par mail à contact@yogist.fr du lundi au vendredi de 9h00 à 18h00.

Moyens techniques

- Location d'une salle de formation équipée et accessible dans la ville où se tient la formation.
- Rétroprojecteur.
- Distribution à chaque participant d'un exemplaire de la méthode YOGIST et des supports de présentation projetés pendant la formation, en particulier sur les sous-jacents anatomiques et les maux du bureau.
- Ouverture d'un accès illimité pour chaque participant à la plateforme pédagogique de E-Learning « Bien au Bureau » avec YOGIST.

Profils des formateurs

- **Anne-Charlotte VUCCINO**, diplômée d'un master en management d'HEC Paris, fondatrice et CEO de YOGIST, professeure de yoga thérapeutique à l'origine de la méthode YOGIST, formatrice de l'équipe de formateurs YOGIST en entreprise depuis 5 ans, ancienne consultante en stratégie en entreprise, conférencière en entreprise sur le bien-être au travail, membre du conseil d'administration du LAB RH, auteure de la méthode YOGIST, formatrice en entreprise sur les questions de prévention santé au travail.
- **Jérôme SEBBAN**, ostéopathe, Directeur pédagogique de l'école d'ostéopathie CEESO, formateur en entreprise sur la prévention des TMS.
- **Sophia LAURENT**, professeure de yoga, formatrice YOGIST sur la prévention du stress et des TMS en entreprise depuis 2018.

Formalisation à l'issue de la formation

Une attestation de fin de formation est remise à l'issue de la formation.

Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation

1° En présentiel individuel synchrone

Evaluation pédagogique collective orale en présentiel.

Sera évaluée la capacité de chaque stagiaire à :

- Démontrer des exercices de la méthode YOGIST.
- Mettre en œuvre un processus d'accompagnement des travailleurs dans la prévention des TMS et du stress au poste de travail.

2° Evaluation pédagogique finale à 2 mois (pour les stagiaires passant la certification professionnelle)

Dans les 2 mois suivant le dernier jour de la formation, une évaluation pédagogique finale individuelle sera réalisée, comportant l'enregistrement et la remise au formateur d'un rapport écrit sur les modalités d'une intervention sur les risques professionnels et d'une mise en situation filmée de 10 minutes sur l'animation d'une technique de gestion du stress et de prévention des TMS.

Ce rapport écrit et cet enregistrement vidéo transmis au formateur feront l'objet d'un retour sous la forme d'un bref compte-rendu écrit.

Le formateur YOGIST évaluera :

- L'analyse de la situation et des besoins ;
- La connaissance précise des exercices et de ses bienfaits, indications et contre-indications ;
- La pédagogie, le vocabulaire utilisé ;
- La compétence à adapter l'enseignement à un public en entreprise ;