

YOGIST

WELL AT WORK

PARIS – LONDRES – SÃO PAULO - SINGAPOUR

Qualiopi
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

*Notre raison d'être :
Faire que le (télé)travail
soit -vraiment!- la santé*

*Notre mission en entreprise :
{Corps + Cerveau} au travail = Performance*



LE CORPS AU TRAVAIL ET LES MODES DE TRAVAIL HYBRIDES : NOUVEL ENJEU POUR L'EXPERIENCE COLLABORATEUR DANS LES ENTREPRISES ... MAIS ENCORE TROP PEU EXPLORÉ DANS LES FORMATIONS

Depuis la Covid19, les propositions foisonnent pour :

- favoriser les nouveaux modes de travail « digitaux et flexibles » ainsi que le « bien-être » des salariés en dehors du temps de travail strict : baby foot, yoga sur tapis, massage, salle de sport ...
- optimiser le fonctionnement du cerveau comme outil de travail : méditation, neurosciences, développement personnel, développement des soft skills ...

« L'Humain » en entreprise est présenté comme le nouveau paradigme dans le management, mais le corps et son fonctionnement **PENDANT LE TRAVAIL** sont oubliés.

Pourtant, même à l'ère du travail hybride, le **CORPS RESTE NOTRE PREMIER OUTIL DE TRAVAIL !**

NOS NOUVEAUX MODES DE TRAVAIL HYBRIDES NOUS RENDENT (ENCORE PLUS) SÉDENTAIRES

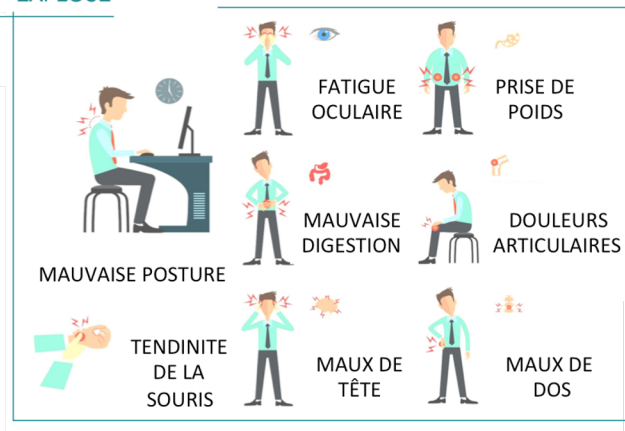
Les nouvelles technologies et les nouveaux modes de communication transforment en profondeur notre manière de travailler.

80% DE LA POPULATION exerce ou exercera un emploi sédentaire, et les impacts de la posture assise prolongée et du travail sur écran sont déjà connus (3 confinements ont eu raison de la santé mentale et physique de nombreux collaborateurs).

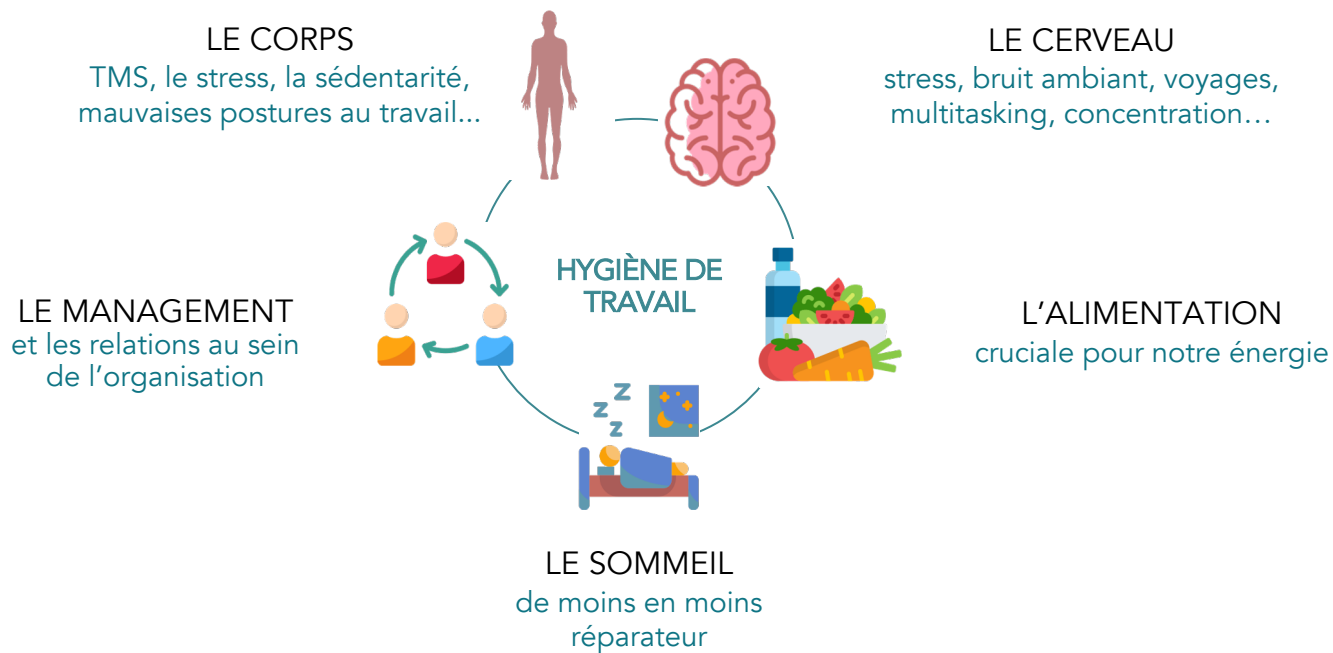
108 MILLIARDS D'€, c'est ce coûte aux entreprises françaises l'absentéisme lié à des conditions de travail dégradées et aux TMS ;
ENTRE 100 ET 500€ PAR SALARIÉ ET PAR AN : c'est le coût direct estimé des troubles musculo-squelettiques en entreprise. Les coûts indirects sont 2 à 7x supérieurs.

Et cela, avant même la COVID19 et le télétravail élargi!

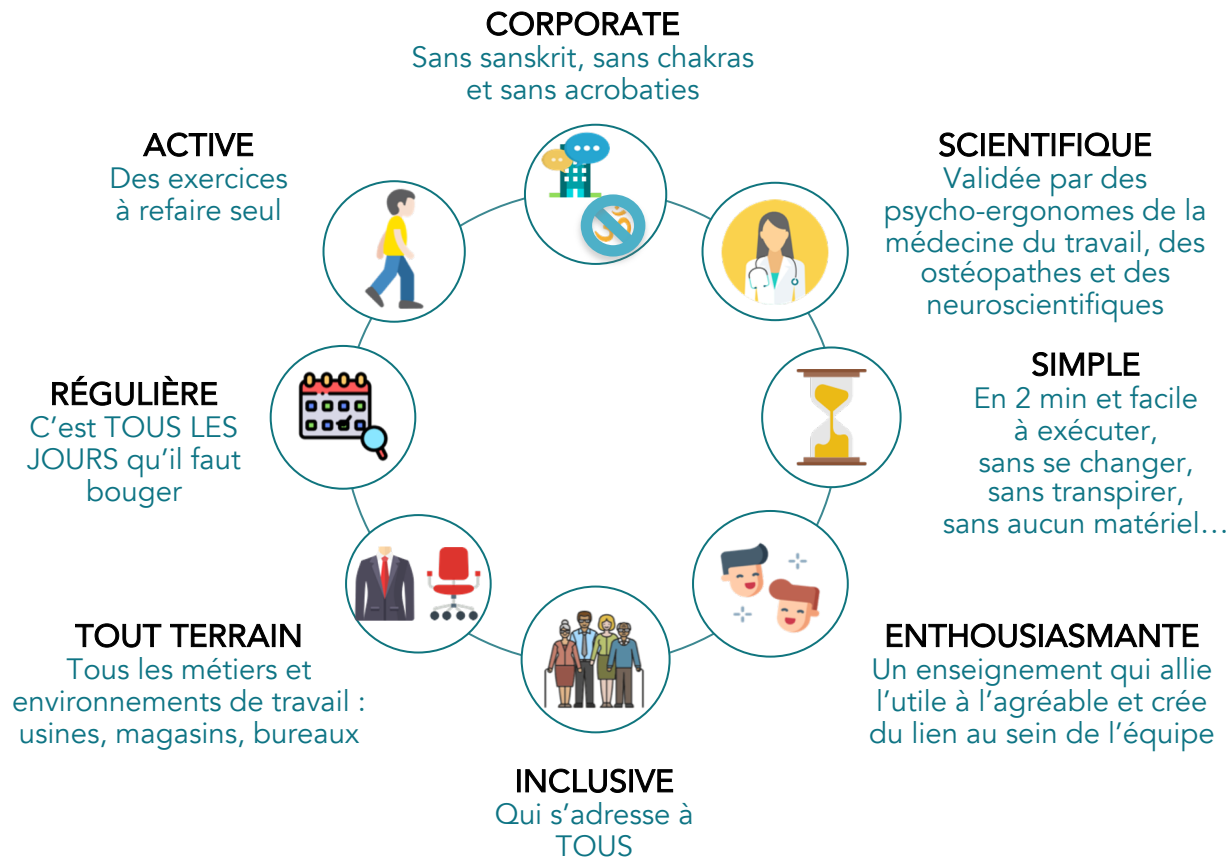
LE NOMBRE DE TMS EXPLOSE



LA QUALITE DE VIE TRAVAIL DOIT ETRE UNE DÉMARCHE HOLISTIQUE...



ET S'ADAPTER AUX COLLABORATEURS DE L'ERE POST-COVID :



YOGIST FAIT DE LA QVT UN ENJEU DE FORMATION...

Les problématiques récurrentes constatées à l'échelle des entreprises :

- Un turnover en constante augmentation depuis 2013 à l'échelle nationale*
- Des arrêts maladies pour maux de dos à répétition :
9,7 millions, c'est le nombre de journées perdues à cause des TMS**
- Un stress permanent qui peut entraîner un absentéisme chronique :
3 milliards €, c'est le coût du stress aux entreprises, et il est la 1^{ère} cause d'absentéisme***

... et, plus spécifiquement, aux enjeux de formation :

- Un nombre d'apprenants insuffisant
- Une offre de formation peu attractive
- Des formations managériales souvent trop techniques ou, au contraire, purement théoriques
- Une approche collaborateur inexistante

Et vous, quelles
sont
vos
problématiques ?

... D'ABORD POUR LES MANAGERS, QUI SONT EN 1^{ÈRE} LIGNE

Les Managers ont besoin de nouveaux outils concrets, d'abord pour eux ...

- Ils sont en souffrance (physique, voire psychologique – stress, hyperconnexion, RPS, fatigue, usure....)
- Ils manquent de solutions concrètes et immédiatement applicables pour préserver leur santé et leur performance en télétravail ou au bureau
- Ils portent des responsabilités de plus en plus larges vis à vis de leurs équipes, tant en termes de productivité que de santé (mentale et physique), à distance ou en présentiel
- Ils sont les principaux moteurs de transformation de la culture de l'entreprise



... et pour leurs collaborateurs.

YOGIST : LE 1^{ER} PARCOURS DE FORMATION INDISPENSABLE AUX MANAGERS ... ET A LEURS ÉQUIPES !

Transformez les habitudes de vie dans l'entreprise,
pour des équipes plus :

- Créatives,
- Énergiques,
- Concentrées,
- Apaisées,
- Communicantes,
- Saines et équilibrées,
- Résistantes au stress,
- Stables,
- Efficaces,

en un mot ... **PLUS PERFORMANTES**



NOTRE PARCOURS DE FORMATION MANAGERIALE



15 HEURES DE FORMATION A DISTANCE RÉPARTIES EN 2 CYCLES ET 10 MODULES

CYCLE 1 - LE MANAGER ET SON CORPS

5 modules de 1h30

5

Intersession

A

Autonomiser
Livre & Chatbot

P

Pérenniser
Challenge 1exo/jour

CYCLE 2 - LE MANAGER ET SON ÉQUIPE

5 modules de 1h30

5

Intersession

E

Entraîner
Ateliers équipes

P

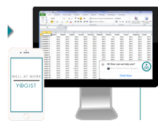
Pérenniser
Challenge Manager



Nos outils pédagogiques



Le livre
YOGIST



Le Chatbot
YOGIST



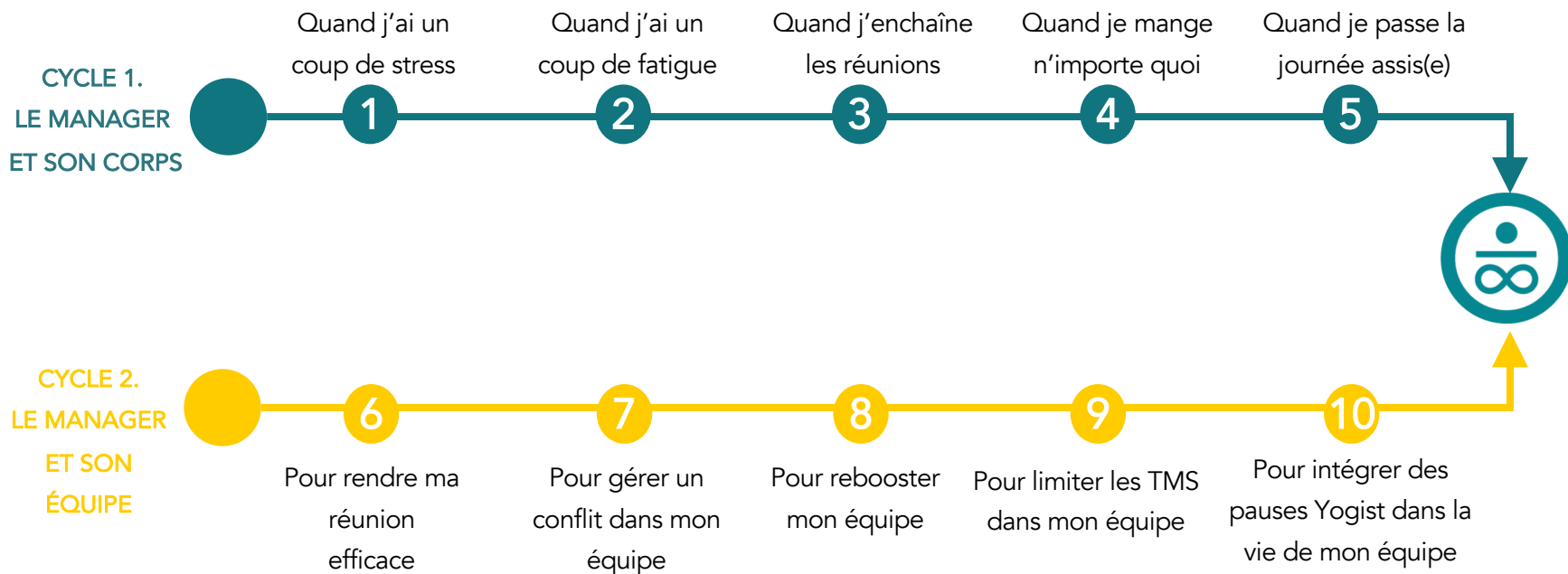
Conférences



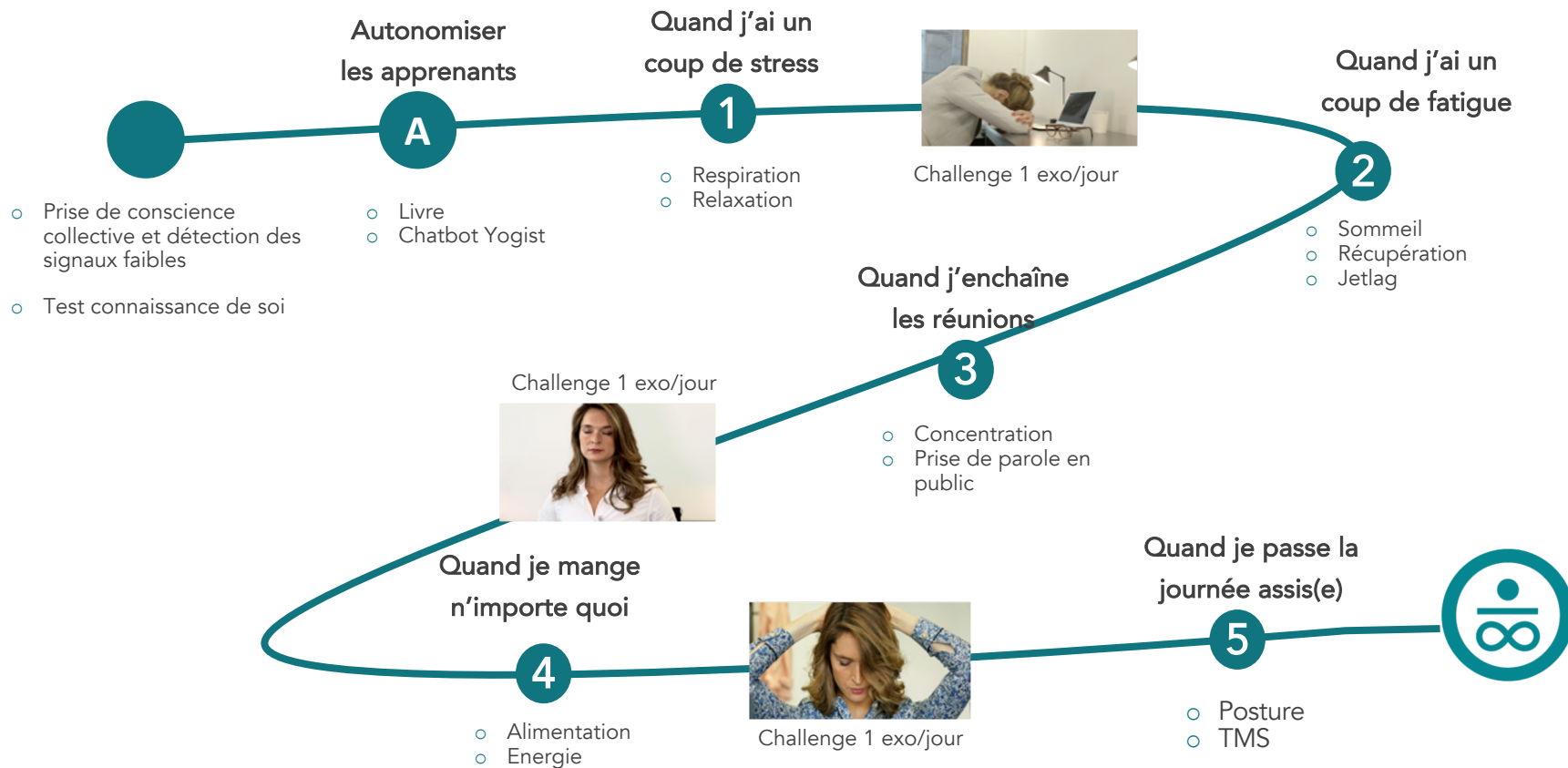
Ateliers en présentiel avec vos équipes



2 CYCLES COMPOSÉS DE 10 MODULES : LE MANAGER ET SON CORPS + LE MANAGER ET SON EQUIPE



CYCLE 1: LE MANAGER ET SON CORPS



CYCLE 1: LE MANAGER ET SON CORPS EN 5 MODULES

Objectifs

Sensibiliser et enseigner des techniques immédiatement utiles et applicables pour les managers, leur santé et leur performance personnelle.

Pédagogie

Une approche pédagogique par « use cases » pour couvrir les cas réels et tous les besoins de la vie professionnelle quotidienne.

Format

Des modules courts, d'une durée d'1h30, à répartir sur plusieurs semaines, alliant théorie, exercices pratiques et outils pour autonomiser sa pratique (livre + Chatbot avec vidéos).

Contenu

- **QUAND J'AI UN PIC DE STRESS** : Casser les idées reçues sur le stress à travers un quizz d'autoévaluation et des tests pratiques sur la respiration et son contrôle.
- **QUAND J'AI UN COUP DE FATIGUE** : Les techniques qui boostent l'énergie ou permettent de récupérer... sans chimie !
- **QUAND J'ENCHAÎNE LES RÉUNIONS** : Comprendre les mécanismes du cerveau et de la concentration à l'ère du multitasking.
- **QUAND JE MANGE N'IMPORTE QUOI** : Comprendre l'impact de l'alimentation sur la performance et adopter 7 règles pour mieux manger pendant sa journée de travail.
- **QUAND JE PASSE LA JOURNÉE ASSIS(E)** : Prévenir les TMS et autres impacts des modes de travail digitaux sur le corps.

LES INTERSESSIONS DU CYCLE 1 : *Autonomiser les Apprenants*

A

A... comme
Autonomiser les
apprenants dans leur
processus
d'apprentissage avec
des outils interactifs.

Les +

Chaque apprenant reçoit un
exemplaire du livre YOGIST
et un accès illimité au
chatbot pendant 1 an.

LE LIVRE DE LA METHODE

Le livre de la méthode **YOGIST**
guide la pratique individuelle et
présente 60 exercices pour
10 parties du corps et situations
de travail.

YEUX



DOS



MAINS



LE GARDE DU CORPS DIGITAL

1

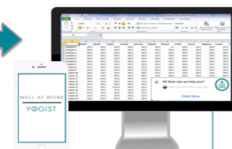
Rendez-vous sur
yogist.io
depuis votre
ordinateur,
tablette ou
smartphone.



2

Dites au Chatbot :
quelle partie du corps
soulager, votre niveau
d'énergie et votre
environnement de
travail.

3



Sur la base de vos
réponses, le chatbot
vous propose un
exercice en vidéo.

4



Il vous rappelle
chaque jour de
faire une pause à
votre poste de
travail.

LES INTERSESSIONS DU CYCLE 1 : *Pérenniser la pratique individuelle du manager*

P

P... comme **Pérenniser** la pratique dans le quotidien des apprenants à travers des sessions régulières.

Les +

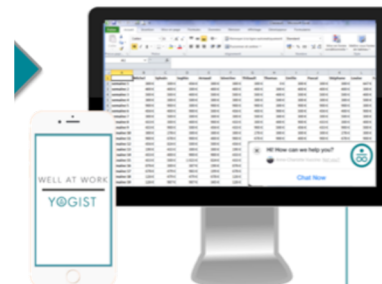
Chaque Apprenant est *incentivé* pour mettre en œuvre chaque jour le contenu de la formation et en ressentir les bénéfices personnellement.

LE CHALLENGE 1

Exo/jour

A la fin du premier cycle de formation, le challenge 1 exo/jour est lancé pour les Apprenants.

Il s'agit de se connecter au chatbot et de réaliser un exercice d'une durée de moins de 2 minutes chaque jour jusqu'à la prochaine capsule de formation.



CYCLE 2 : LE MANAGER ET SON EQUIPE



CYCLE 2 : LE MANAGER & SON ÉQUIPE EN 5 MODULES

Objectifs

Diffuser les techniques que les managers ont explorées et intégrées pour eux-mêmes au cours du cycle 1 dans leurs équipes et leurs pratiques managériales.

Pédagogie

Approfondir les techniques vues dans le cycle 1 pour 5 use cases de la vie d'équipe et apprendre à les transmettre à ses collaborateurs.

Format

Des capsules courtes – 1h30 – alliant exercices pratiques pour les managers et ateliers « *Apprendre à transmettre* ».

Contenu

- **POUR RENDRE MA RÉUNION EFFICACE** : Les bonnes pratiques collectives à instaurer avant et pendant une réunion en présentiel ou à distance.
- **POUR GERER UN CONFLIT DANS MON EQUIPE** : Les techniques pour calmer les esprits et permettre une meilleure communication au sein d'une équipe.
- **POUR REBOOSTER MON EQUIPE** : Les solutions pour réveiller les énergies ou recharger les batteries pendant les périodes de travail très intenses.
- **POUR LIMITER LES TMS DANS MON EQUIPE** : Faire bouger régulièrement mes collaborateurs à leur poste de travail.
- **POUR INTEGRER DES PAUSES YOGIST DANS LA VIE DE MON EQUIPE** : Changer les habitudes de travail au sein de mon équipe et instaurer des rituels collectifs.

LES INTERSESSIONS DU CYCLE 2 : *Changer le travail sur le long terme*

E

E... comme **Entraîner** son équipe à la méthode à travers des cas concrets de la vie quotidienne : réunions, stress, échéances...

Les +

Un atelier en équipe réalisé par un intervenant Yogist à la demande des Apprenants pour instaurer un premier rituel.

LE CHALLENGE MANAGER

Au début du cycle 2, le challenge Manager est lancé pour inciter l'Apprenant à intégrer ses nouvelles connaissances à son management quotidien (1 session par équipe et par semaine).

L'ATELIER EN EQUIPE

L'atelier en équipe, accompagné par un intervenant Yogist, directement aux postes de travail des collaborateurs de l'Apprenant, afin de leur faire découvrir cette nouvelle pratique managériale.



NOS MODALITÉS D'INTERVENTION



LES TARIFS DE LA FORMATION

Intitulé	Tarif par module	Tarif pour le parcours complet	Détails
Parcours de formation managériale complet Cycle 1 + Cycle 2	1500 € (max 20p)	12 500€ (max 20p)	Cycle 1 : 5 modules en visioconférence d'1h30 chacune Cycle 2 : 5 modules en visioconférence d'1h30 chacune Intersessions et outils pédagogiques inclus : Accès premium au Chatbot pendant 1 an Livre "comme un Yogist" pour chaque apprenant en pdf
A la carte			
Livre Comme un Yogist	16,90 €		Livre "comme un Yogist"
Chatbot Yogist	50€ par personne		Accès premium au Chatbot pendant 1 an
Atelier découverte avec l'équipe de l'apprenant		500 €	Durée 45 min en visioconférence

QUI SONT LES YOGISTES ?

YOGIST a été créé en 2015 par Anne-Charlotte Vuccino.

Ancienne consultante, diplômée d'HEC Paris, elle a découvert le yoga lors de sa rééducation à la suite d'un grave accident de la route. A 30 ans, elle quitte sa carrière et part se former en Inde et décide d'entreprendre pour diffuser les bienfaits du yoga et de son hygiène de vie dans le monde de l'entreprise.

YOGIST EN QUELQUES CHIFFRES

- 1200 interventions, dont 150 conférences
- 60 000 collaborateurs sensibilisés et formés
- 2 livres vendus à + de 15000 exemplaires
- 16000 utilisateurs du garde du corps digital
- 250 clients entreprise



QUI SONT LES YOGISTES ?

YOGIST, c'est aujourd'hui une équipe de permanents à Paris, un vivier de professeurs soigneusement formés et des partenaires au Brésil, à Singapour et à Londres.



YOGIST sélectionne, teste et forme les meilleurs intervenants. Les Yogistes sont tous des professeurs de yoga certifiés. Anciens salariés du secteur privé, ils connaissent bien les réalités du monde corporate.



NOS RÉFÉRENCES



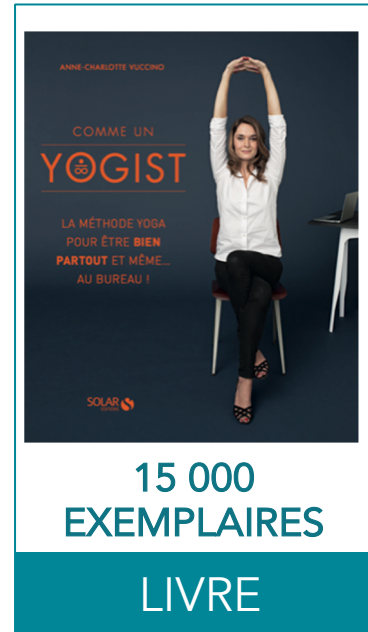
ILS ONT DÉJÀ TESTÉ OU ADOPTÉ YOGIST

En 6 ans, YOGIST a travaillé avec **250 entreprises clientes**, dont **50 grands comptes** :



LES MÉDIAS EN PARLENT

YOGIST contribue à **changer les mentalités**, dans les entreprises et dans l'espace public.



Pour que le (tél)travail soit
– vraiment ! –
la santé !

YOGIST

WELL AT WORK

contact@yogist.fr
www.yogist.com

