

# Programme de formation d'Animateur Bien-être et Prévention Santé au Travail

Animer un atelier de gestion du stress et de prévention  
des Troubles Musculo-Squelettiques au travail avec la  
méthode YOGIST – Well At Work



## 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 au travail.

## Public visé

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

## Prérequis

Avoir un projet professionnel en lien avec la formation.

## Modalités de positionnement

### Après demande d'inscription

- Renseignant d'un questionnaire d'analyse des besoins pour s'assurer de la motivation et des prérequis du candidat
- Entretien téléphonique éventuel de pré-finalisation d'inscription avec la Directrice de la formation
- Renseignant du Dossier de candidature à l'obtention de la certification professionnelle (uniquement pour les stagiaires souhaitant obtenir la certification professionnelle).

### Avant démarrage de la session

- Renseignant d'un questionnaire de positionnement remis 15 jours avant.

YOGIST - SARL au capital de 2.375,00 € - 813 655 263 R.C.S Paris , 4 rue Feutrier – 75018 PARIS –www.yogist.fr  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11755764475 auprès du Préfet d'Ile-De-France  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

## Durée et lieu de la formation et modalités d'organisation

### Durée

Le parcours de formation se compose de deux étapes :

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

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

### Lieu

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

Les formations se tiendront dans une salle de réunion équipée, à Paris, ou en visioconférence. Le lieu est communiqué aux participants par email dans les 15 jours précédant la formation.

### Effectif

L'effectif est restreint à **25 personnes**.

## Modalités d'inscription et délais d'accès

Les inscriptions se font via la rubrique « Inscriptions » de notre page [yogist.fr/formations](http://yogist.fr/formations), ou en écrivant directement à [formation@yogist.fr](mailto:formation@yogist.fr).

En cas de mobilisation du solde CPF, les inscriptions se font depuis [www.moncompteformation.gouv.fr](http://www.moncompteformation.gouv.fr).

Plusieurs sessions sont ouvertes dans l'année, le délai d'accès dépend du taux de remplissage de chaque session. L'inscription à une session est possible jusqu'à J-2 du jour de démarrage de la session.

Une convention / contrat de formation professionnelle vous sera remis, accompagné du programme de la formation et du document de présentation de l'examen d'obtention de la certification professionnelle.

## Tarifs

**Tarif parcours si financement avec fonds propres, par CPF ou entreprise : 2000 euros HT, TVA (20%)  
400 euros, soit 2400 euros TTC**

## Accès aux personnes en situation de handicap

Les formations en présentiel se tiendront dans une salle de formation accessible aux personnes à mobilité réduite. Pour les personnes en situation d'handicap, nous contacter au préalable pour connaître les possibilités d'intégration à cette formation en écrivant à [formation@yogist.fr](mailto:formation@yogist.fr) OU en renseignant la rubrique « Notes libres » de notre bulletin d'inscription en ligne (qui vous est remis après nous avoir signalé votre intention de vous inscrire).

Nous vous contacterons par la suite.

Vous pouvez vous renseigner auprès du Référent Handicap et RSE : Voir rubrique ci-dessous « Renseignements administratifs »

## Renseignements administratifs

Stéphane Ruiz – 06 67 23 69 54 - [formation@yogist.fr](mailto:formation@yogist.fr)

## Renseignements pédagogiques

Anne-Charlotte Vuccino – [contact@yogist.fr](mailto:contact@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 organisations 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.

## Contenu de la formation

JOUR 1 (présentiel ou distanciel)	JOUR 2 (présentiel ou distanciel)
<p><b>Accueil (1h)</b> : tour de table et présentation des participants et de l'équipe pédagogique.</p> <p><b>Connaître les maux du travail (1h30)</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionnaire d'évaluation sur le stress et les TMS avec notre partenaire ostéopathe.</li> <li>- Passage en revue des principales pathologies liées à la sédentarité et au travail sur écran.</li> <li>- Q-R avec l'ostéopathe.</li> </ul> <p><b>Atelier découverte de la méthode YOGIST – Well At Work (1h30)</b> : participation à un atelier pour en ressentir les bienfaits.</p> <p><b>Enseignement de la méthode étapes 1 à 5 (4h)</b> : présentation des enjeux et sous-jacents anatomiques pour les étapes 1 à 5 de de la méthode :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiration : 2 exercices</li> <li>- Yeux : 2 exercices</li> <li>- Cou : 2 exercices</li> <li>- Mains et poignets : 2 exercices</li> <li>- Haut du dos : 2 exercices</li> </ul>	<p><b>Atelier d'assimilation (1h)</b> : atelier d'assimilation des techniques apprises la veille + Jeu de rôle en situation réelle.</p> <p><b>Apprendre à transmettre (4h)</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les grandes règles pour guider un collaborateur dans un exercice de la méthode YOGIST- Well At Work.</li> <li>• Jeu de rôle en situation réelle : Chaque stagiaire propose et enseigne un exercice aux autres dans une situation professionnelle choisie.</li> <li>• Feedbacks « en live » des autres et axes d'amélioration.</li> </ul> <p><b>Enseignement de la méthode YOGIST étapes 6 à 10 (3h)</b>: présentation des enjeux et sous-jacents anatomiques pour les étapes 6 à 10 de de la méthode:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concentration : 1 exercice</li> <li>- Jambes : 2 exercices</li> <li>- Ventre et lombaires : 2 exercices</li> <li>- Bassin : 2 exercices</li> <li>- Relaxation : Autosuggestion</li> </ul>
JOUR 3 (Distanciel)	
<p><b>(3h) Entraînement à la construction d'une séquence</b></p> <p><b>Préparation, sur la base d'une situation de maux professionnels choisie par chaque Stagiaire, d'une séquence d'animation orale de 15 minutes comprenant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La présentation de la démarche pour convaincre les collaborateurs d'y prendre part</li> <li>• La présentation des impacts du travail sur la santé et l'importance d'une démarche de prévention pour chacune des parties du corps choisie</li> <li>• L'animation de 3 à 5 techniques adaptées au télétravail à l'oral en visioconférence</li> </ul> <p><b>Jeu de rôle en groupe : chaque stagiaire anime une session pour un autre membre du groupe dans cette situation imaginée, en visioconférence pour s'adapter aux contraintes du télétravail.</b></p> <p><b>Feedback des participants pour amélioration de la pédagogie du stagiaire.</b></p>	

### **(3h) Approfondissement des principes pédagogiques d'enseignement des exercices et des règles de prévention des TMS :**

- 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

### Moyens et méthodes 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 ou en distanciel :

- 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'un atelier sur la base d'une étude de maux professionnels
- 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

YOGIST - SARL au capital de 2.375,00 € - 813 655 263 R.C.S Paris , 4 rue Feutrier – 75018 PARIS –www.yogist.fr  
 Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11755764475 auprès du Préfet d'Ile-De-France  
 Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

- 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](mailto:contact@yogist.fr) du lundi au vendredi de 9h00 à 18h00.

## Profils des formateurs

- **Anne-Charlotte VUCCINO**, diplômée d'un master en management d'HEC Paris, fondatrice et CEO de YOGIST- Well At Work, professeure de yoga thérapeutique et auteure de la méthode YOGIST de prévention santé au travail, formatrice de l'équipe de formateurs YOGIST en entreprise depuis 2015, ancienne consultante en stratégie en entreprise, conférencière en entreprise sur le bien-être au travail et formatrice de dirigeants d'entreprise sur les questions de prévention santé au travail et de QVT.
- **Jérôme SEBBAN**, ostéopathe, ancien Directeur pédagogique de l'école d'ostéopathie CEESO, formateur en entreprise sur la prévention des TMS.
- **Sophia LAURENT ou Joy Taleb**, professeures de yoga, formatrices YOGIST sur la prévention du stress et des TMS en entreprise depuis 2018.

## Formalisation à l'issue de la formation

Une attestation de formation est remise en fin de formation.



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

### Evaluation pédagogique finale à 2 mois

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 15 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 et d'une soutenance orale devant le jury composé de 3 membres de YOGIST.

Les formateurs YOGIST évalueront :

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

### Moyens techniques

- Location d'une salle de formation équipée et accessible dans la ville où se tient la formation en présentiel.
- Rétroprojecteur ou accès à un logiciel de visioconférence pour les formations en distanciel.
- Distribution à chaque participant d'un exemplaire de la méthode YOGIST et des supports de présentation projetés pendant la formation.
- Ouverture d'un accès illimité pour chaque participant à la plateforme pédagogique de E-Learning « Bien au Bureau » avec YOGIST.

Dernière mise à jour : 08/11/2022