

REFERENTIEL DE CERTIFICATION

YOGIST

WELL AT WORK

Animer des techniques de gestion du stress et de prévention des
Troubles Musculo-Squelettiques en milieu professionnel

Objectif de la certification :

La certification 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.

Par l'acquisition de techniques spécifiques et adaptées, la certification 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 certification 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.

Prérequis :

Avoir un projet professionnel en lien avec la certification.

Public visé :

- Tous professionnels 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
- Professionnels des médecines douces (sophrologue, psychologue...)
- Collaborateur, salarié du monde de l'entreprise ou professionnel RH (DRH, RRH, CHO...)
- Professionnel de santé en entreprise : ergonomes, médecin du travail, infirmière
- Praticant de yoga (sans être formé professeur) en reconversion professionnelle
- Enseignant

Durée du parcours de formation :

20 heures

REFERENTIEL DE COMPETENCES	REFERENTIEL D'ÉVALUATION	
Compétences professionnelles	Modalités d'évaluation	Critères d'évaluation
<p>C1. Analyser le contexte professionnel et les attentes exprimés de l'organisation pour identifier la problématique rencontrée et définir les objectifs d'intervention.</p> <p>C2. Identifier les différentes sources génératrices de stress et de maux professionnels pour proposer un dispositif et un contenu pédagogique adaptés au besoin.</p> <p>C3. 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.</p> <p>C4. 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</p>	<p>Évaluation 1 : Épreuve écrite – rapport écrit à remettre sur les modalités d'une intervention sur les risques professionnels.</p> <p>Durée : 10 minutes de soutenance orale et d'échanges avec les membres du jury. Remise du rapport 15 jours avant l'évaluation.</p> <p>Modalités d'évaluation. Il est demandé au/ à la candidat(e) de proposer les modalités d'une intervention sur la situation réelle de son choix dans son entreprise. Le/La candidat(e) devra décrire le contexte de la situation, identifier les sources de maux professionnels et décrire le dispositif d'intervention pouvant être proposée. Enfin, il/elle devra réaliser des préconisations sur la démarche de qualité de vie au travail à mettre en œuvre pour prévenir les TMS.</p>	<p>Cr1. L'analyse de la situation est pertinente :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les difficultés rencontrées sont clairement exprimées et prises en compte. - Les objectifs de l'intervention sont adaptés à la situation et répondent à la problématique identifiée. - Les sources de maux professionnels sont identifiées. <p>Cr2. Les modalités d'intervention sont définies précisément :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le périmètre de la demande est défini, - La durée de l'intervention proposée est cohérente avec la problématique rencontrée,

<p>adopter pour favoriser leur compréhension et faciliter leur appropriation.</p> <p>C5. 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.</p> <p>C6. Adapter l'animation aux moments clés de l'intervention et aux apprenants pour donner du rythme et maintenir l'attention.</p> <p>C7. 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.</p> <p>C8. 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.</p>	<p>A l'oral, le candidat devra présenter son analyse de la situation.</p> <p>Évaluation 2 : Mise en situation sur l'animation d'une technique de gestion du stress et de prévention des TMS.</p> <p>Durée : 25 minutes dont 10 minutes de vidéo et 15 minutes de feedback avec les membres du jury. La vidéo sera à remettre 15 jours avant l'évaluation.</p> <p>Modalités d'évaluation.</p> <p>Il est demandé au/à la candidat(e) de réaliser une vidéo dans laquelle il/elle animera une technique de gestion du stress et de prévention des TMS préalablement tirée au sort. Il/elle devra réaliser cette animation avec le participant de son choix.</p> <p>A l'oral, le/la candidat(e) recueillera les feedbacks des membres du jury et présentera une auto-analyse de son intervention et des techniques réalisées.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les modalités d'intervention proposées sont détaillées et adaptées à la situation et aux objectifs. <p>Cr3. Les préconisations de prévention des risques professionnels proposées par le candidat sont argumentées, adaptées, réalistes et pertinentes au regard de la situation.</p> <p>Cr4. Le candidat démontre sa capacité à animer une technique de prévention des risques professionnelles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les techniques d'animation sont appliquées, - Les techniques de communication sont utilisées, - Le geste et les postures à réaliser sont présentés et expliqués, - Les enjeux de la technique à réaliser sont présentés, - Les réactions de la personne sont surveillées et prises en compte, - L'adaptation des gestes en fonction de l'évaluation des résultats est expliquée
--	--	---

C9. Conseiller les clients 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.

Cr5. L'auto-analyse est pertinente :

- Le recueil des feedbacks est réalisé.
- Le candidat démontre sa capacité à prendre en compte les feedbacks recueillis.
- Des propositions d'amélioration sont proposées.