

REFERENTIEL DE CERTIFICATION

YOGIST

---

WELL AT WORK

Animer un atelier de gestion du stress  
et de prévention des Troubles Musculo-Squelettiques au travail



## Objectif de la certification :

La certification vise à former les participants à animer un atelier et 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.

## Public visé :

Professionnels souhaitant se former pour animer un atelier et transmettre les techniques de gestion du stress et prévention des TMS au sein de son activité/organisation :

- Professeur de yoga, de pilates ou coach sportif
- Executive coach, intervenant, formateur ou conférencier en entreprise
- Professionnel 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
- Pratiquant de yoga (sans être formé professeur) en reconversion professionnelle
- Enseignant

## Prérequis :

La justification d'un projet professionnel en lien avec la certification visée conditionne l'accès à la certification.

Une expérience professionnelle d'un an minimum est appréciée.

Les prérequis sont validés par un dossier présentant le projet professionnel du candidat incluant ses expériences et l'intégration de cette compétence à son activité professionnelle.

REFERENTIEL DE COMPETENCES	REFERENTIEL D'EVALUATION	
Compétences professionnelles	Modalités d'évaluation	Critères d'évaluation
<p><b>C1.</b> Analyser le contexte professionnel et les attentes exprimés de l'organisation pour identifier la problématique de stress ou de maux des collaborateurs rencontrée et définir les objectifs d'intervention.</p> <p><b>C2.</b> Identifier les différentes sources génératrices de stress et de maux professionnels pour proposer un dispositif et un contenu pédagogique adaptés au besoin.</p> <p><b>C3.</b> Préparer son intervention en déterminant des modalités d'animation adaptées et inclusives pour favoriser l'atteinte des objectifs visés.</p> <p><b>C4.</b> Transmettre les techniques de gestion du stress et de prévention des Troubles Musculo-Squelettiques au travail, issues 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.</p>	<p><b>Évaluation 1 :</b> Épreuve écrite – rapport écrit à remettre sur les modalités d'une intervention sur les risques professionnels.</p> <p><b>Durée :</b> Remise du rapport 15 jours avant l'évaluation. Le rapport écrit fait l'objet d'une soutenance orale et d'échanges en distanciel avec les membres du jury (10 minutes).</p> <p><b>Modalités d'évaluation.</b> 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) doit décrire le contexte de la situation, identifier les sources de maux professionnels et décrire le dispositif d'intervention pouvant être proposé. Enfin, il/elle doit réaliser des préconisations sur la démarche de qualité de vie au travail à mettre en œuvre pour prévenir les TMS.</p>	<p><b>Cr1.</b> L'analyse de la situation de travail des collaborateurs et de l'activité économique de l'entreprise à l'origine du stress et des maux des collaborateurs est complète et pertinente :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les difficultés rencontrées par l'organisation et les collaborateurs sont clairement identifiées et prises en compte (environnement de travail, rythme, charge de travail, ...),</li> <li>- Les objectifs de l'intervention répondent à la situation et à la problématique identifiée,</li> <li>- Le métier des collaborateurs et les contraintes qui y sont liées sont pris en compte,</li> </ul>

<p><b>C5.</b> Guider les salariés d'entreprises dans leurs exercices, en ajustant les postures et en tenant compte d'éventuels handicap, 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><b>C6.</b> Adapter l'animation aux moments clés de l'intervention et aux apprenants pour donner du rythme et maintenir l'attention.</p> <p><b>C7.</b> 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><b>C8.</b> 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><b>C9.</b> Conseiller les clients entreprises sur leur démarche de qualité de vie au travail pour prévenir les tensions psychocorporelles, limiter la survenue des risques</p>	<p>A l'oral, lors de la soutenance en distanciel, le candidat doit présenter son analyse de la situation.</p> <p><b>Évaluation 2 :</b> Mise en situation sur l'animation d'une technique de gestion du stress et de prévention des TMS.</p> <p><b>Durée :</b> 25 minutes dont 10 minutes de vidéo, remise 15 jours avant l'évaluation, et 15 minutes de feedback avec les membres du jury lors de la soutenance orale en distanciel.</p> <p><b>Modalités d'évaluation.</b></p> <p>Il est demandé au/à la candidat(e) de réaliser une vidéo dans laquelle il/elle anime une technique de gestion du stress et de prévention des TMS appliquée à la situation décrite et analysée dans le rapport écrit. Il/elle doit réaliser cette animation avec le participant de son choix.</p> <p>A l'oral, lors de la soutenance, le/la candidat(e) recueille les feedbacks des membres du jury et présente une auto-analyse de son intervention et des techniques réalisées.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les sources de maux professionnels sont identifiées.</li> </ul> <p><b>Cr2.</b> Les modalités d'intervention (durée, fréquence, format,...) sont définies précisément et sont en adéquation avec la problématique de stress et de maux rencontrée par les collaborateurs et l'organisation, avec prise en compte des contraintes métier.</p> <p><b>Cr3.</b> Les préconisations de prévention des risques professionnels et de démarches qualité de vie au travail proposées par le candidat à l'organisation cliente sont argumentées, adaptées, réalistes et pertinentes au regard de la situation.</p> <p><b>Cr4.</b> Le candidat démontre sa capacité à animer un atelier de prévention des risques professionnelles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les techniques d'animation sont appliquées (présentation de la démarche, explications théoriques</li> </ul>
--	--	--

psycho-sociaux et optimiser la performance et le bien-être au travail des collaborateurs.

- sur le stress et les TMS, mises en situation et guidage des salariés, ...),
- Les techniques de communication sont utilisées (écoute active, posture d'animateur, modulation de la voix, adaptation à son public, prise en compte des spécificités des participants, ...),
- Les techniques et les postures physiques à réaliser sont présentées, expliquées et ajustées le cas échéant,
- Les enjeux de la technique à réaliser sont présentés,
- Les réactions des collaborateurs sont surveillées et prises en compte,
- Les gestes sont adaptés en fonction des bienfaits attendus,

**Cr5.** L'auto-analyse est pertinente :

- Le recueil des feedbacks est réalisé,

# YOGIST

WELL AT WORK

- |  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Le candidat démontre sa capacité à prendre en compte les feedbacks recueillis,</li><li>- Des propositions d'amélioration sont proposées.</li></ul> |
|--|--|--|