

Animer un atelier de gestion du stress et de prévention des TMS au travail

RS6192 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	315r, 333
Formacode(s)	42866, 15097, 44586
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	14/12/2022
Date d'échéance	14/12/2025

Certificateur(s)

YOGIST · SIRET : 81365526300032

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

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

S'inscrivant dans une démarche d'amélioration de la santé en milieu professionnel, la certification permet donc 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) afin de limiter les tensions négatives et prévenir d'éventuels risques concernant la santé ainsi que le bien-être de collaborateurs en milieu professionnel.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

- 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.
- 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 déterminant des modalités d'animation adaptées et inclusives pour favoriser l'atteinte des objectifs visés.
- 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.
- 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.
- 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 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.

Voies d'accès

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

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.

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

Trois personnes seront désignées pour représenter le jury de certification :

- Une personne en interne : la Directrice de l'organisme certificateur
- Deux personnes extérieures à Yogist, expertes sur la thématique de la certification.

COMPOSITION DU JURY — CANDIDATURE INDIVIDUELLE

Trois personnes seront désignées pour représenter le jury de certification :

- Une personne en interne : la Directrice de l'organisme certificateur
- Deux personnes extérieures à Yogist, expertes sur la thématique de la certification.

Base légale

Date de décision	14/12/2022
Durée de l'enregistrement	3 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	14/12/2025
Date de dernière délivrance possible	14/06/2026

Statistiques

Année	Certifiés	Dont VAE	Insertion 6 mois	Métier 2 ans
2022	14	—	—	—
2021	13	—	—	—

Liens avec d'autres certifications

ANCIENNES VERSIONS

RS5338

NOUVELLE(S) CERTIFICATION(S)

RS7255

Pour plus d'informations

LIEN VERS LE DESCRIPTIF

<https://yogist.fr/formation-certifiante-yogist/>

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/6192/>

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	189
Parcours menés à terme	184
Taux d'achèvement	97 %
Période	03/2023 – 12/2025

Entrées et sorties — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	202
Montant total engagé	474 450 €
Coût moyen par dossier	2 349 €
Durée moyenne	20 h
Période	12/2022 – 10/2025
France compétences	95 %
Reste à charge titulaire	4 %
Entreprise	1 %
Régions	0 %
OPCO	0 %

Formations engagées via le CPF — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.