

Animer un atelier de gestion du stress et de prévention des troubles musculo-squelettiques au travail

RS7255 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	315r, 333
Formacode(s)	42866, 15097, 44586
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	24/09/2025
Date d'échéance	24/09/2030

Certificateur(s)

YOGIST · SIRET : 81365526300032

Partenaires habilités

1 organisme habilité, d'après la liste publiée par France compétences : 1 à former.

Organisme	SIRET	Habilitation
ORION SANTE	43352495600078	Former

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

La certification permet aux titulaires d'animer un atelier et enseigner les techniques afin de prévenir et soulager les symptômes liés au stress, à la sédentarité et au travail sur écran.

Les questions de stress, d'énergie, de santé et de QVCT (qualité de vie et des conditions de travail) sont devenues une priorité pour les entreprises et pour les travailleurs. Elles sont un enjeu central de performance individuelle et collective dans les organisations.

Aussi, la fatigue oculaire, les tensions dans le cou et les épaules, le mal de dos (sciatiques, lombalgies...), la tendinite de la souris, la fatigue, les angoisses, les insomnies et les 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 musculosquelettiques) afin de limiter les tensions négatives et prévenir d'éventuels risques concernant la santé et le bien-être de salariés en milieu professionnel.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

Analyser le contexte professionnel et les attentes exprimées de l'organisation en identifiant les différentes sources génératrices de stress et de maux professionnels rencontrés afin de définir les objectifs de l'atelier et de concevoir un dispositif et un contenu pédagogique adaptés au besoin

Préparer l'atelier de gestion du stress et de prévention des Troubles Musculo-Squelettiques 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 de l'atelier de gestion du stress et de prévention des TMS aux moments clés de la journée et aux besoins des salariés d'entreprises en ajustant les modalités pédagogiques et d'interaction 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 tout au long de l'atelier, assurer une intervention convaincante et renforcer la portée des messages transmis sur la gestion du stress et la prévention des TMS

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 ateliers

Conseiller les clients entreprises sur leur démarche de qualité de vie au travail pour prévenir les tensions psychocorporelles, limiter la survenue des risques TMS et optimiser la performance et le bien-être au travail des salariés

Voies d'accès

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

Justifier d'une expérience professionnelle en entreprise d'un an minimum et d'un projet professionnel en lien avec la certification visée.

Avoir déjà une expérience dans la prise de parole en public (animation d'un atelier, d'une réunion ou d'une formation) est un plus.

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

Deux professionnels sont désignés pour représenter le jury de certification :

Un professionnel expert dans le champ de compétence de la certification

Un professionnel représentant d'une entreprise, expert dans le champ de compétence de la certification

Base légale

Date de décision	24/09/2025
Durée de l'enregistrement	5 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	24/09/2030
Date de dernière délivrance possible	24/03/2031

Statistiques

Année	Certifiés	Dont VAE	Insertion 6 mois	Métier 2 ans
2024	66	—	—	—
2023	63	—	—	—
2022	42	—	—	—

Liens avec d'autres certifications

ANCIENNES VERSIONS

RS6192

Pour plus d'informations

LIEN VERS LE DESCRIPTIF

Formation certifiante éligible au CPF: animer un atelier de gestion du stress et prévention des TMS au travail

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/7255/>

Où se former

Formations référencées	11
Organismes	2
Régions couvertes	7
Prix indicatif	1 500 € – 2 000 €
Durée	20 – 21 h

Offre de formation — MonCompteFormation (Caisse des Dépôts), licence ouverte.

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	53
Parcours menés à terme	40
Taux d'achèvement	75 %
Période	01/2026 – 09/2026

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

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	80
Montant total engagé	158 099 €
Coût moyen par dossier	1 976 €
Durée moyenne	20 h
Période	10/2025 – 09/2026
France compétences	87 %
Reste à charge titulaire	10 %
OPCO	1 %
Entreprise	1 %
France Travail	0 %
Compte d'engagement citoyen	0 %

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