

Programme de formation

Public concerné

Professionnels de la santé souhaitant animer un atelier et transmettre les techniques de gestion du stress et de prévention des TMS au sein d'activité et organisation professionnelle : médecins, infirmières, masseurs-kinésithérapeutes, pharmacien

Pré-requis

Pre-requis à l'inscription

- Expérience professionnelle en établissement, structure de santé ou du soin d'1 an minimum
- Projet professionnel en lien avec la certification visé
- Expérience dans la prise de parole en public (réunion, formation)

Prérequis d'accès à la certification

Avoir suivi l'ensemble de la formation et validé en amont avec Yogist le projet professionnel en lien avec la certification visée.

Modalités

2 jours en présentiel + 1 jour en classe virtuelle

-  21 heures
-  Formation continue
-  1 500 €

**PARTICIPATION FORFAITAIRE
AU TITRE CPF : 150 €**

Profil du formateur

Formateurs diplômés et ayant une expérience dans les TMS et la gestion du stress.

Nos formations peuvent être adaptées pour les personnes en situation de handicap. Notre Référente Handicap est à votre disposition pour échanger en toute confidentialité sur votre projet de formation et pour mettre en place les éventuels aménagements spécifiques à prévoir.
Contactez notre Référente Handicap à l'adresse suivante : contact@orionsante.fr pour convenir d'un rendez-vous téléphonique.

Version : 02/2026

Taux moyen de satisfaction : Nouveau thème

Taux de certification : Nouveau thème



**FORMATION
CERTIFIANTE**

ANIMER UN ATELIER DE GESTION DU STRESS ET DE PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO- SQUELETTIQUES AU TRAVAIL

La certification de la formation « Animer un atelier de gestion du stress et de prévention des Troubles Musculo-Squelettiques au travail », détenue par Yogist, est enregistrée par France Compétences le 24/09/2025 sous le numéro RS7255.

Financement : CPF, sous réserve de validation et financement avec l'organisme certificateur Yogist et France compétences

Résumé de la formation

La formation certifiante est faite pour vous... apprendre les techniques corporelles, posturales et respiratoires issues du yoga (pauses yogistes) afin de prévenir l'épuisement professionnel, de favoriser le prendre-soin de soi, des collègues et des équipes soignantes.

Vous aurez les outils pour gérer un atelier et transmettre des techniques simples Yogist. Elles sont directement transférables dans l'activité professionnelle comme en consultation (posture assise prolongée, écran) ou lors des tournées (solicitation du dos et appareil locomoteur). L'objectif est de soulager les tensions physiques et mentales (fatigue oculaire, douleurs cervicales, lombalgies, TMS, tr. du sommeil, anxiété, difficultés de concentration, stress prof...). Pour ce faire, de nombreux ateliers de mise en pratique facilitent les apprentissages. Devenez animateur(trice) certifié(e) d'ateliers de prévention des TMS et du stress, dans une démarche de qualité de vie et des conditions de travail (QVCT) !

Les plus de la formation-action :

- 1 Un coaching de 2h avec chaque candidat avant la certification par l'entreprise Yogist
- 2 Un accès gratuit à des vidéos d'apprentissage sur la Méthode Yogist et des supports spécifiques

Objectifs de la formation

Les objectifs de la formation sont basés sur les compétences à acquérir :

- Analyser les besoins pour cibler les objectifs et modalités de l'atelier
- Favoriser l'engagement par une communication efficace et des conseils sur la QVT et la prévention des TMS
- Concevoir et préparer un atelier inclusif de gestion du stress et des TMS sur la base de techniques YOGIST
- Tenir compte de la réceptivité et des moments propices pour adapter l'animation de l'atelier
- Développer sa capacité à transmettre et à adapter des techniques d'autogestion du stress et de prévention des TMS
- S'inscrire dans une démarche qualité par l'évaluation de l'atelier et l'auto-analyse
- Se préparer à la certification

Méthode pédagogique et modalité des épreuves de certification

La formation alterne la théorie et de nombreuses mises en situation guidées par un formateur expert. Un pré-test évalue le niveau initial des participants et des évaluations formatives jalonnent le parcours afin de consolider les acquis.

Après la formation et durant 2 mois maximum, le candidat met en pratique les techniques d'animation d'ateliers et les conseils en QVCT afin de se les approprier. Également, il s'inscrit auprès du certificateur Yogist organisant la soutenance certificative. Celle-ci se déroulera en distanciel et durera 30 min.

Une convocation individuelle envoyée par Yogist (<https://yogist.fr>) précise les modalités de la soutenance. Le candidat se présente avec son code d'identification, une pièce d'identité et signe un émargement électronique. Un rapport écrit et une vidéo de 10 min d'un atelier sont à remettre 7 jours avant l'oral. Puis, la soutenance comporte la présentation de cet atelier, l'auto-analyse et un échange avec le jury validant l'attribution de la certification. Des rattrapages et recours sont possibles. Les résultats sont communiqués par l'entreprise Yogist.

Les 8 compétences à valider :

- C1. Analyser le contexte et les besoins pour définir les objectifs et modalité d'un atelier adapté
- C2. Concevoir et préparer un atelier inclusif de gestion du stress et des TMS
- C3. Transmettre les techniques YOGIST de prévention du stress et des TMS
- C4. Accompagner et ajuster les exercices pour une pratique autonome et sécurisée
- C5. Adapter l'animation aux moments clés et aux besoins des personnes
- C6. Communiquer avec aisance en vue de soutenir l'implication des personnes tout au long de l'atelier
- C7. Évaluer l'atelier et intégrer les retours pour l'améliorer
- C8. Conseiller sur la QVT et la prévention des TMS

Programme de formation

Public concerné

Professionnels de la santé souhaitant animer un atelier et transmettre les techniques de gestion du stress et de prévention des TMS au sein d'activité et organisation professionnelle : médecins, infirmières, masseurs-kinésithérapeutes, pharmacien

Pré-requis

Pre-requis à l'inscription

- Expérience professionnelle en établissement, structure de santé ou du soin d'1 an minimum
- Projet professionnel en lien avec la certification visé
- Expérience dans la prise de parole en public (réunion, formation)

Pré-requis d'accès à la certification

Avoir suivi l'ensemble de la formation et validé en amont avec Yogist le projet professionnel en lien avec la certification visée.

Modalités

2 jours en présentiel + 1 jour en classe virtuelle

-  21 heures
-  Formation continue
-  1 500 €

**PARTICIPATION FORFAITAIRE
AU TITRE CPF : 150 €**

Profil du formateur

Formateurs diplômés et ayant une expérience dans les TMS et la gestion du stress.

Nos formations peuvent être adaptées pour les personnes en situation de handicap. Notre Référente Handicap est à votre disposition pour échanger en toute confidentialité sur votre projet de formation et pour mettre en place les éventuels aménagements spécifiques à prévoir.
Contactez notre Référente Handicap à l'adresse suivante : contact@orionsante.fr pour convenir d'un rendez-vous téléphonique.

Version : 02/2026

Taux moyen de satisfaction : Nouveau thème

Taux de certification : Nouveau thème



FORMATION
CERTIFIANTE

ANIMER UN ATELIER DE GESTION DU STRESS ET DE PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO- SQUELETTIQUES AU TRAVAIL

La certification de la formation « Animer un atelier de gestion du stress et de prévention des Troubles Musculo-Squelettiques au travail », détenue par Yogist, est enregistrée par France Compétences le 24/09/2025 sous le numéro RS7255.

Financement : CPF, sous réserve de validation et financement avec l'organisme certificateur Yogist et France compétences

Journée 01

9h-12h Analyser les besoins pour cibler les objectifs et modalités de l'atelier

- Situation de travail : difficulté, problématique
- Mécanismes biopsychosociaux du stress et TMS
- Objectifs d'un atelier + atelier pratique collectif

13h-17h Favoriser l'engagement par une communication efficace et des conseils sur la QVT et la prévention des TMS

- Formulation motivationnelle
- Posture assertive
- Fiche / conseils : QVCT, prévention des TMS
- Initiation : Méthode Yogist (ateliers pratiques collectifs)

Journée 02

9h-12h Concevoir et préparer un atelier inclusif de gestion du stress et des TMS sur la base de techniques YOGIST

- Méthode par étapes
- Technique du feedback
- Savoir transmettre
- Atelier : mise en pratique pour chaque apprenant

13h-16h Tenir compte de la réceptivité et des moments propices pour adapter l'animation de l'atelier

- Agilité et adaptation
- Réguler et animer un groupe / soutien à l'engagement des participants
- Mise en pratique pour chaque apprenant

16h-17h Développer sa capacité à transmettre et à adapter des techniques d'autogestion du stress et de prévention des TMS

- Évaluer
- Gestion autonome des techniques par les participants d'atelier
- 6 règles

Journée 03

9h-12h S'inscrire dans une démarche qualité par l'évaluation de l'atelier et l'auto-analyse

- Caractéristiques de l'évaluation
- Gestion du debriefing
- Mise en pratique : animation d'un atelier

16h-17h Se préparer à la certification

- Mise en pratique - Exercice : Conception d'un atelier opérationnel
- Posture professionnelle favorisant la participation pour un atelier sécurisé
- Présentation de l'examen de certification