

YOGIST

WELL AT WORK

Anne-Charlotte Vuccino, fondatrice de YOGIST - Well At Work, Conférencière Santé au travail, Digital et Management



Anne-Charlotte Vuccino

Ancienne Directrice Conseil en stratégie, diplômée d'HEC Paris, d'une licence de philosophie et d'un master en management international, Anne-Charlotte a découvert le yoga à la suite d'un grave accident de la route alors que, étudiante, elle dirigeait une ONG en Afrique. Elle retrouve l'usage de sa jambe grâce à cette discipline millénaire et en découvre les effets thérapeutiques.

À 30 ans, elle quitte un job en or dans le digital, part se former en Inde et décide d'entreprendre pour lutter contre les méfaits du stress, de la sédentarité et du travail sur écrans dans le monde de l'entreprise.

En 2015, elle fonde YOGIST – Well at Work (autofinancée et hébergée à la Station F) : la première start-up qui forme à **(télé)travailler sans s'abimer**. La méthode Yogist se pratique sur chaise, sans se changer, sans matériel... et sans chakras ! Elle cible et soulage les maux du travail, tant corporels que mentaux.

Pour sensibiliser aux **Risques Psychosociaux** et aux **Troubles Musculosquelettiques** de manière ludique et impactante, Yogist a développé un garde du corps digital (yogist.io), qui **aide les travailleurs à rester sains de corps et d'esprit** à l'ère du tout digital ainsi qu'un Jeu du Well At Work sur le modèle de la Fresque du Climat.

En 2020, Anne-Charlotte crée la **YOGIST Académie**, qui forme et certifie des Référénts Santé et Bien-être au Travail dans les entreprises, pour changer le travail de l'intérieur.

Conférencière et formatrice, Anne-Charlotte **sensibilise les Managers et Dirigeants** (Association pour le Progrès du Management, programme EVE de Danone...) aux enjeux d'une démarche de Qualité de Vie au Travail et de performance collective dans leurs entreprises, pour eux et pour leurs équipes.

Elle a publié sa méthode dans **deux livres** : *Comme un Yogist* et *Pauses Yogist* (Solar 2015 et 2020).

Sa mission : **Prendre soin de l'Humain au Travail**.
Plus d'informations sur www.yogist.com



Ses Conférences

Expertises :

- Bien-être du Dirigeant et de ses équipes, Management par le CARE et futur du travail
- Prévention santé, santé mentale au travail
- Digitalisation et Humain
- Sens au travail et bonheur en entreprise
- Entrepreneuriat et Résilience

Déroulé indicatif de ses interventions, en Anglais ou en Français :

- Récit de son aventure entrepreneuriale
- Messages de prévention ludiques et applicables immédiatement
- Moments de pause, de mouvement, de respiration, de concentration sur un ton parfaitement corporate et accessibles à tous, sur chaise
- Expérience collective marquante pour changer le travail de l'intérieur



Les médias en parlent :

Quelques extraits de conférences en video

- [Tedx](#)
- [Université d'été du Medef 2018](#)
- [BIG BANG DE LA BPI](#)
- [Maddy Keynote](#)

Quelques passages TV et Radio

- [Grands Reportages sur TF1](#)
- [20 heures de TF1](#)
- [BFM Business](#)
- [BSmart](#)
- [RTL](#)
- [Europe 1](#)



Quelques couvertures presse

- [Portrait en dernière page du Figaro](#)
- [Portrait dans Les Echos](#)
- [Portrait dans Le Point](#)
- [Portrait dans Challenges](#)

Pour lire ses chroniques dans Maddynews, Management et Courrier Cadres, écouter ses podcasts ou visionner sa campagne de prévention avec la Fédération Française de Cardiologie, retrouvez plus d'infos et d'articles sur yogist.fr/presse/