

YOGA EĞİTMENİ (SEVİYE 5) ULUSAL MESLEK STANDARDI

Meslek:	Yoga Eğitmeni
Seviye:	5¹
Referans Kodu:	23UMS0807-5
Standardı Hazırlayan Kuruluş(lar):	Yoga Federasyonu
Standardı Doğrulayan Sektör Komitesi:	MYK Toplumsal ve Kişisel Hizmetler Sektör Komitesi
MYK Yönetim Kurulu Onay Tarih/Sayı:	27.09.2023 Tarih ve 2023/222 Sayılı Karar
Resmî Gazete Tarih/Sayı:	5/11/2023 - 32360
Revizyon No:	00

¹ Mesleğin yeterlilik seviyesi, 8 seviyeli Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine göre seviye 5 olarak belirlenmiştir.

TERİMLER, SİMGELER VE KISALTMALAR

ACİL DURUM: İşyerinin tamamında veya bir kısmında meydana gelebilecek veya işyerini dışarıdan etkileyebilecek yangın, patlama, tehlikeli kimyasal maddelerden kaynaklanan yayılım, zehirlenme, salgın hastalık, radyoaktif sızıntı, sabotaj ve doğal afet gibi ivedilikle müdahale gerektiren olayları.

ACİL DURUM PLANI: İşyerlerinde meydana gelebilecek acil durumlarda yapılacak iş ve işlemler ile uygulamaya yönelik eylemlerin yer aldığı planı.

ASANA: Yoga sırasında kullanılan özgül beden duruşları/pozisyonları.

ISCO: Uluslararası Standart Meslek Sınıflamasını.

ISINMA: Performansı gerçekleştirebilmek için yapılan fiziksel ve zihinsel etkinlikler dizisini.

İSG: İş Sağlığı ve Güvenliğini,

İŞ KAZASI: İşyerinde veya işin yürütümü nedeniyle meydana gelen, ölüme sebebiyet veren veya vücut bütünlüğünü ruhen ya da bedenengelli hâle getiren olayı.

KİŞİSEL KORUYUCU DONANIM: Çalışanı, yürütülen işten kaynaklanan, sağlık ve güvenliği etkileyen bir veya birden fazla riske karşı koruyan, çalışan tarafından giyilen, takılan veya tutulan tüm alet, araç, gereç ve cihazları.

MAT: Asana uygulaması sırasında ellerin ve ayakların kaymasını önlemek için kullanılan özel olarak üretilmiş ekipmanı,

MEDİTASYON: Derin düşünme ve gevşeme faaliyetlerini,

RAMAK KALA OLAY: İşyerinde meydana gelen; çalışan, işyeri ya da iş ekipmanını zarara uğratma potansiyeli olduğu halde zarara uğratmayan olayı.

RİSK: Tehlikeden kaynaklanacak kayıp, yaralanma ya da başka zararlı sonuç meydana gelme ihtimalini,

RİSK DEĞERLENDİRMESİ: İşyerinde var olan ya da dışarıdan gelebilecek tehlikelerin belirlenmesi, bu tehlikelerin riske dönüşmesine yol açan faktörler ile tehlikelerden kaynaklanan risklerin analiz edilerek derecelendirilmesi ve kontrol tedbirlerinin kararlaştırılması amacıyla yapılması gerekli çalışmaları.

TEHLİKE: İşyerinde var olan ya da dışarıdan gelebilecek, çalışanı veya işyerini etkileyebilecek zarar veya hasar verme potansiyelini.

YOGA: Fiziksel ve zihinsel disiplin uygulamasını.

YOGA ALLIANCE: Yoga dayanışması, ittifakını,

YOGA NESS: Zindelik halini.

YOGA NİDRA: Uyanma ve uyku arasındaki bir bilinç halini.

ifade eder.

1. GİRİŞ

Yoga Eğitmeni (Seviye 5) Ulusal Meslek Standardı 19/10/2015 tarihli ve 29507 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Ulusal Meslek Standartlarının ve Ulusal Yeterliliklerin Hazırlanması Hakkında Yönetmelik ve 27/11/2007 tarihli ve 26713 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Mesleki Yeterlilik Kurumu Sektör Komitelerinin Kuruluş, Görev, Çalışma Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik hükümlerine göre MYK’nın görevlendirdiği Yoga Federasyonu tarafından hazırlanmış, sektördeki ilgili kurum ve kuruluşların görüşleri alınarak değerlendirilmiş ve MYK Toplumsal ve Kişisel Hizmetler Sektör Komitesi tarafından incelendikten sonra MYK Yönetim Kurulunca onaylanmıştır.

2. MESLEK TANITIMI

2.1. Meslek Tanımı

Yoga Eğitmeni (Seviye 5), iş sağlığı ve güvenliği ve çevre ile ilgili önlemleri uygulayarak, kalite gereklilikleri çerçevesinde; iş organizasyonu yapan; eğitim almak isteyen kişiyi karşılayıp hakkında bilgi alarak yoga dalları ve uygulama çeşitlerine göre kişiye özel yoga eğitim programını (yetişkin yogası, çocuk yogası, hamile yogası, yaşlı yogası, yin yoga, yoga ness, hamak yogası, sıcak yoga, direk yogası, hatha yoga, yoga alliance) geliştiren; ısınma (başlangıç) hareketleri, yoga hareketleri ve meditasyon uygulamalarını eğitim alan kişiye göstererek onunla birlikte uygulayan ve mesleki gelişimine ilişkin çalışmalarını yürüten nitelikli kişidir.

2.2. Mesleğin Meslek Sınıflandırma Sistemlerindeki Yeri

ISCO 08: 3423 (Fitnes ve rekreasyon eğiticileri ve program liderleri)

2.3. Mesleğe Yönelik Özel Düzenlemeler

2872 sayılı Çevre Kanunu ve yürürlükteki alt mevzuatı.

4857 sayılı İş Kanunu ve yürürlükteki alt mevzuatı.

6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu ve yürürlükteki alt mevzuatı

**Mesleğin icrasına yönelik İSG, Çevre ve diğer konulardaki mevzuata uyulması esastır.*

2.4. Çalışma Ortamı ve Koşulları

Yoga Eğitmeni (Seviye 5), genellikle mesleğe uygun donanıma sahip salon/ev/ofis ortamlarında veya uygun şartlarda açık alanda çalışır. Meslek fiziksel olarak yetkinlik gerektirmekte olup sürekli ayakta veya farklı zorluklardaki pozisyonlarda durularak icra edilmektedir. Yoga Eğitmeni bir eğitim kuruluşunda çalışabileceği gibi serbest eğitmen olarak bireysel olarak da faaliyet gösterebilir. Bir eğitim kurumunda görev yapması durumunda, eğitim yöneticisi, diğer eğitmenler ve eğitim destek elemanı gibi eğitim kurumunda görev yapabilecek diğer personel ile işbirliği içerisinde çalışır.

Mesleğin icrası esnasında, iş sağlığı ve güvenliği önlemlerinin alınmasını gerektiren iş kazası ve meslek hastalığı oluşma riskleri bulunmaktadır. Mesleğe yönelik olarak ortaya çıkabilecek risklerle kaynağında mücadele edilir. Risklerin tamamen bertaraf edilmesi ve önlenmesi için işveren tarafından gerekli önlemler alınır. Risklerin tamamen ortadan kaldırılamadığı durumlarda işveren tarafından sağlanan uygun kişisel koruyucu donanımı kullanarak çalışır. Bu kapsamda işveren tarafından risklerin değerlendirilmesi ve bertaraf edilmesi sağlanır.

3. MESLEK PROFİLİ

3.1. Görevler, İşlemler, Başarım Ölçütleri, Mesleki Bilgiler ve Uygulama Becerileri

Görev	A. İSG, çevre koruma ve kalite önlemlerini uygulamak			
İşlemler		Başarım Ölçütleri		Mesleki Bilgiler ve Uygulama Becerileri
Kod	Açıklama	Kod	Açıklama	
A.1	İş sağlığı ve güvenliği talimatlarını uygulamak	A.1.1	İSG ile ilgili önlemleri göz önünde bulundurarak kendisini ve çevresindekileri riske atmayacak şekilde çalışır.	- Acil durum türleri ve acil durum talimatlarına uygun davranma - Araç, gereç ve ekipmanların güvenli kullanımı ile ilgili talimat ve prosedürler ve bunları iş süreçlerine uygulama - Çalışma ortamında olası tehlikeler, riskler ve ramak kala olaylar - Çalışma ortamındaki risk ve tehlikeleri belirleme yöntem ve teknikleri - Çevresel tehlike ve riskler - Enerji verimliliği ve temel tasarruf uygulamaları - İş sağlığı ve güvenliğinde işverenlerin ve çalışanların hukuki yükümlülükleri - İş süreçleri ile ilgili mevzuat ve kalite prosedürleri uygulamaları - İş süreçlerinin iyileştirilmesinde görev ve sorumlulukları - İşyeri çalışma temel prosedürleri - Kalite ve süreç iyileştirme - Kişisel koruyucu donanım türleri, kullanım ve bakım özellikleri - Sağlık ve güvenlik işaretlerini tanıma ve takip etme - Temel atık yönetimi ve çevre koruma önlemleri
		A.1.2	İşyerindeki makine, araç ve gereçleri ve ilgili donanımları: sağlık ve güvenlik işaretlerine ve talimatlarına göre kullanır.	
		A.1.3	Çalışma ortamında iş süreçlerine göre uygun ve işveren tarafından sağlanan KKD'leri (yoga dizliği, yoga kemeri ve benzeri) gerektiğinde talimatlara uygun kullanarak/kullanılarak çalışır.	
		A.1.4	Kendisini ve çevresini etkileyeceğini gözlemlediği tehlike, risk ve ramak kala olayları yazılı ve/veya sözlü olarak ilgililere raporlar.	
		A.1.5	Acil durumlarda, acil durum planında yer alan önlemleri uygular.	
		A.1.6	İşyerinde İSG ile ilgili karşılaştığı acil durumları ilgili kişilere iletir.	
A.2	İş süreçlerinde çevre koruma önlemlerini uygulamak	A.2.1	İş süreçlerinde olası çevresel tehlike ve risklere karşı gerekli önlemleri uygular.	
		A.2.2	İş süreçlerinde ortaya çıkan atık malzemelerin tasnifi talimatlara göre gerçekleştirir.	
		A.2.3	Çalıştığı ortamdaki geri kazanılabilir materyallerin toplanması, muhafazasını ve teslimini talimatlara göre gerçekleştirir.	
A.3	Kalite gerekliliklerini uygulamak	A.3.1	Gerçekleştirdiği işlerde belirlenmiş kalite gerekliliklerine uygun olarak çalışır.	
		A.3.2	Kişisel ve kurumsal bilgilerin gizliliği ve güvenlik mevzuatına uygun olarak çalışır.	
		A.3.3	İş süreçlerinin iyileştirilmesine yönelik görüş ve önerilerini ilgililere iletir.	

Görev		B. İş organizasyonu yapmak			
İşlemler		Başarı Ölçütleri		Mesleki Bilgiler ve Uygulama Becerileri	
Kod	Açıklama	Kod	Açıklama		
B.1	İş programı yapmak	B.1.1	İhtiyaç duyulan malzemeleri ve insan kaynağını belirleyerek iş programını oluşturur.	1. İş programı oluşturma 2. İnsan kaynağı planlaması 3. Kayıt tutma 4. Ekipman ve malzeme kullanımı 5. Ekipman ve malzeme temizliği 6. Çalışma alanı düzenlemesi	
		B.1.2	İş programına ve iş emirlerine göre işlemleri gerçekleştirir.		
B.2	İşlerinin kayıt ve raporlama işlemlerini yapmak	B.2.1	İş süreçlerinde kayıt tutmaya yönelik işlemleri prosedürlerine uygun olarak yapar.		
		B.2.2	Çalışmalarını düzenli olarak raporlar.		
B.3	Çalışma alanını ve malzemeleri hazırlamak	B.3.1	Kullanılacak ekipman ve malzemeleri yapılacak çalışma ile ilgili işlem formu ve yöntemlerine uygun olarak hazırlar.		
		B.3.2	Eğitim alacak kişinin uygun görüşünü almak kaydıyla yoga uygulamalarına uygun bir müzik belirler.		
		B.3.3	Kullanılan ekipman ve malzemeleri iş bitiminde temizleyerek kaldırır.		
		B.3.4	Çalışma alanını daha sonra gerçekleştirilecek işlemlere uygun olarak bırakır.		

Görev		C. Eğitim öncesi çalışmaları yapmak		
İşlemler		Başarım Ölçütleri		Mesleki Bilgiler ve Uygulama Becerileri
Kod	Açıklama	Kod	Açıklama	
C.1	Eğitim alacak kişiyi karşılamak	C.1.1	Eğitim alacak kişiyi kapıda güler yüzle selamlayarak karşılar.	1. Asanalar 2. Eğitim programı hazırlama 3. Karşılama yöntemleri 4. Temel anatomi 5. Yoga çeşitleri 6. Yoga felsefesi ve tarihçesi 7. Yoga kıyafetleri 8. Yoga yapılmasına engel hastalıklar
		C.1.2	Sağlık durumu ile ilgili kişinin beyanını ifade eden yazılı onam alır.	
		C.1.3	Eğitim alacak kişiye eşlik ederek üstünü değiştirebileceği bölüme yönlendirir.	
C.2	Kişisel hazırlık yapmak	C.2.1	Yoga yapmak için uygun kıyafeti giyer.	
		C.2.2	Eğitim alacak kişinin durumuna uygun hareketlerden bir eğitim programı oluşturur.	

Görev		D. Yoga eğitimi vermek		
İşlemler		Başarım Ölçütleri		Mesleki Bilgiler ve Uygulama Becerileri
Kod	Açıklama	Kod	Açıklama	
D.1	Isınma (başlangıç) hareketlerini yaptırmak	D.1.1	Eğitim alan kişinin sakatlanmasını engelleyecek şekilde ve eğitim programını da dikkate alarak ısınma hareketlerini, kendisi de eğitim alan kişiye eşlik ederek yaptırır.	1. Asanalar 2. Isınma-esneme hareketleri 3. Konsantrasyon artırıcı teknikler 4. İlk yardım teknikleri 5. Nefes fizyolojisi 6. Nefes teknikleri 7. Yoga alliance teknikleri 8. Yoga hareketleri 9. Yoga nass teknikleri 10. Yoga nidra teknikleri
		D.1.2	Isınma hareketleri sırasında eğitim alan kişiyi gözlemleyerek gerekli durumlarda müdahale ederek ısınma hareketlerini literatüre uygun şekilde yapmasını sağlar.	
		D.1.3	Isınma hareketleri sırasında eğitim alan kişinin zarar görmesi veya zarar görme ihtimali ortaya çıkan durumlarda uygun müdahaleyi yapar.	
D.2	Yoga ve nefes egzersizlerini yaptırmak	D.2.1	Eğitim programına uygun şekilde geçişleri düzenleyerek yoga hareketlerini, kendisi de eğitim alan kişiye eşlik ederek yaptırır.	
		D.2.2	Yoga hareketleri sırasında, eğitim alan kişinin nefes egzersizlerine uygun şekilde hareket etmesini sağlar.	
		D.2.3	Yoga hareketlerinin uygulanması sırasında eğitim alan kişiyi gözlemleyerek gerekli durumlarda müdahale ederek yoga hareketlerini literatüre uygun şekilde yapmasını sağlar.	
		D.2.4	Yoga hareketleri sırasında eğitim alan kişinin zarar görmesi veya zarar görme ihtimali ortaya çıkan durumlarda uygun müdahaleyi yapar.	
D.3	Dinlenme ve meditasyon yaptırmak	D.3.1	Eğitim programına uygun şekilde eğitim alan kişinin meditasyonunu, kendisi de eğitim alan kişiye eşlik ederek yaptırır.	
		D.3.2	Meditasyon uygulanması sırasında eğitim alan kişiyi gözlemleyerek gerekli durumlarda müdahale ederek meditasyonu literatüre uygun şekilde yapmasını sağlar.	
		D.3.3	Meditasyon uygulanması sırasında eğitim alan kişinin zarar görmesi veya zarar görme ihtimali ortaya çıkan durumlarda uygun müdahaleyi yapar.	

Görev	E. Mesleki gelişim faaliyetlerine katılmak			Mesleki Bilgiler ve Uygulama Becerileri
İşlemler		Başarım Ölçütleri		
Kod	Açıklama	Kod	Açıklama	
E.1	Kendisinin mesleki gelişimi konusunda çalışmalar yapmak	E.1.1	Mesleki gelişim ihtiyaçlarını belirler.	
		E.1.2	Mesleki gelişim ihtiyaçlarını karşılayacak eğitimlere ve faaliyetlere katılım sağlar.	
		E.1.3	Meslek ve sektördeki yeni alet, araç, gereç, yeni yöntem, yeni sistem gibi teknolojik gelişmeleri çeşitli kaynaklardan takip eder.	
E.2	Başkalarının mesleki gelişimi konusunda rehberlik yapmak	E.2.1	Sorumluluğunda çalışan kişilerin mesleki gelişim ihtiyaçlarını belirler.	
		E.2.2	Sorumluluğunda çalışan kişilerin mesleki gelişimleri konusunda rehberlik yapar.	
		E.2.3	Bilgi ve deneyimlerini iş süreçleri dâhilinde birlikte çalıştığı ekip elemanlarına aktarır.	

3.2. Kullanılan Araç, Gereç ve Ekipmanlar

1. Havalandırma (kapalı mekanlar için)
2. Kişisel koruyucu donanım (yoga dizliği, yoga kayışı yoga kemeri ve benzeri)
3. Mat
4. Meditasyon minder
5. Müzik sistemi
6. Rahat edilebilecek giysiler
7. Sandalye (hamile, yaşlı ve çocuk yogası için)
8. Soyunma kabini/odası
9. Yoga blogu
10. Yoga hamağı (hamak yogası için)

3.3. Tutum ve Davranışlar

1. Araç, gereç ve ekipmanların kullanımına özen göstermek
2. Araştırmacı olmak
3. Çalışma disiplini ve işyeri tertibine özen göstermek
4. Çalışma ortamında İSG mevzuatında yer alan düzenlemelere uygun davranmak
5. Çalışma zamanını etkili ve verimli kullanmak
6. Çevre korumaya karşı duyarlı olmak
7. Çevresinde gelişen olayları gözlemlemek
8. Değişime ve yeniliklere açık olmak ve değişen koşullara uyum sağlamak
9. Deneyimlerini iş arkadaşlarına aktarmak
10. Detaylara özen göstermek
11. Dikkatli ve sabırlı olmak
12. Doğal kaynak kullanımı ve geri kazanım konusunda duyarlı olmak
13. Edindiği bilgilerin gizliliğine özen göstermek
14. Ekip içinde uyumlu çalışmak
15. İnisiyatif kullanmak
16. İnsan ilişkilerine özen göstermek ve girişken olmak
17. İşbirliğine açık olmak
18. Karşılaşılan sorunlara çözüm odaklı yaklaşmak
19. Mesleği ile ilgili etik kurallara uymak
20. Mesleği ile ilgili yenilikleri takip etmek ve izlemek
21. Mesleki gelişim için araştırmaya açık olmak
22. Olay, olgu ve kişilere karşı önyargısız ve tarafsız yaklaşmak
23. Öğrencilerine rol model olacak şekilde davranmak
24. Planlı ve organize olmak
25. Protokol ve görgü kurallarına uygun davranmak
26. Sorumluluklarını bilmek ve yerine getirmek
27. Stres altında soğukkanlılığını koruyabilmek
28. Süreçleri geliştirici ve iyileştirici önerilerde bulunmak
29. Tehlike durumlarını dikkatle algılayıp değerlendirmek ve ilgilileri bilgilendirmek
30. Temizlik, düzen ve işyeri tertibine özen göstermek
31. Yoga öğretilerine uygun davranmak