

## ►►► **Sophrologie au travail**

### Objectifs pédagogiques

Dans cette formation sur la **Sophrologie au travail** de **10 modules** (52 leçons) vous découvrirez les causes et les conséquences du stress au travail et comment vous en prémunir.

### Temps moyen de formation

6 heures 30

### Système d'évaluation

Oui

### Niveau de granularisation

- 10 Modules (52 leçons interactives)

### Pré requis technique

- Navigateur web : Edge, Chrome, Firefox, Safari
- Système d'exploitation : WINDOWS

### Technologie

- Vidéo
- Norme SCORM



## ►►► **Détail formation : Sophrologie au travail**

### **Stress et travail font-ils bon ménage ?**

- Le stress fait partie intégrante du travail - Partie 1
- Le stress fait partie intégrante du travail - Partie 2
- Le stress fait partie intégrante du travail - Partie 3
- Pourquoi la sophrologie ? - Partie 1
- Pourquoi la sophrologie ? - Partie 2 – Les techniques

### **Le travail c'est la santé ?**

- Les souffrances du travail - Partie 1
- Les souffrances du travail - Partie 2
- Les souffrances du travail - Partie 3
- Quelques clés pour alléger ses besoins

### **Face au stress, adoptez la double approche**

- Lutter contre le stress : une stratégie en 2 temps
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 1
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 2
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress

### **Affronter sereinement une surcharge de travail**

- Faire un audit selon la double approche
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs – Partie 1
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 2
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress

### **Doper son énergie**

- Fatigué ? Faites votre audit selon la double approche
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 1
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 2
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress - Partie 1
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress - Partie 2

### **Se sentir à la hauteur**

- Se sentir à la hauteur
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs - Partie 1
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs - Partie 2
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs - Partie 3
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs - Partie 4
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 1
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 2

### **Créer des relations satisfaisantes**

- Créer des relations satisfaisantes
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs - Partie 1
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs - Partie 2
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs - Partie 3
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs - Partie 4
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs - Partie 5
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress

### **Concilier vie professionnelle et vie privée**

- Concilier vie professionnelle et vie privée
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 1
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 2
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 3
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 1
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 2

### **Retrouver du sens et de la motivation**

- Retrouver du sens et de la motivation
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stresseurs - Partie 1
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stresseurs - Partie 2
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stresseurs - Partie 3
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 1
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 2

### **Passer un pacte de zénitude avec soi-même**

- Passer un pacte de zénitude avec soi-même
- Les 6 engagements de la zénitude
- D'autres techniques pour passer un pacte de zénitude avec soi-même - Partie 1
- D'autres techniques pour passer un pacte zénitude avec soi-même - Partie 2