

▶▶▶ 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.

Public

Toute personne souhaitant acquérir des compétences relatives à la formation « Sophrologie au travail »

Temps moyen de formation

6 heures 30

Evaluation de l'action

Evaluation de positionnement
Evaluation au cours de la formation
Evaluation post formation

Suivi de l'action

Certificat d'acquis de formation
Attestation de formation
Attestation de compétences
Attestation de parcours
Résultat des évaluations
Certificat de réalisation

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

Accessibilité

Pour toute demande d'aménagement ou de compensation, merci de contacter notre référent handicap Madame GRAFFAGNINO Cloé (cloe@711academy.fr)

Tarif : 790€



►►► *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 stressseurs - Partie 1
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs - 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 stressseurs – Partie 1
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs - 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 stressseurs - Partie 1
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs - 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 stressseurs - Partie 1
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 2
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 3
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - 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 stressseurs - Partie 1
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 2
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 3
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 4
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - 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 stressseurs - Partie 1
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs - Partie 2
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs - 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 stressseurs - Partie 1
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stressseurs - Partie 2
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stressseurs - 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