

## ▶▶▶ 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