

# Formation Sophrologie Au travail

**Durée : 7h**



- Test de positionnement 5'00

## Module 1 : Stress et travail font-ils bon ménage ?

- Le stress fait partie intégrante du travail - Partie 1 6'02
  - Le stress fait partie intégrante du travail - Partie 2 5'42
  - Le stress fait partie intégrante du travail - Partie 3 4'25
  - Pourquoi la sophrologie ? - Partie 1 6'38
  - Pourquoi la sophrologie ? - Partie 2 – Les techniques 8'18
- TOTAL : 31'05**

## Module 2 : Le travail c'est la santé ?

- Les souffrances du travail - Partie 1 6'56
  - Les souffrances du travail - Partie 2 5'20
  - Les souffrances du travail - Partie 3 8'07
  - Quelques clés pour alléger ses besoins 6'19
- TOTAL : 26'42**

## Module 3 : Face au stress, adoptez la double approche

- Lutter contre le stress : une stratégie en 2 temps 5'12
  - Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 1 6'28
  - Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 2 6'56
  - Étape 2 : Agissez sur les effets du stress 5'26
- TOTAL : 24'02**

## Module 4 : Affronter sereinement une surcharge de travail

- Faire un audit selon la double approche 3'03
  - Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 1 6'34
  - Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 2 6'27
  - Étape 2 : Agissez sur les effets du stress 9'35
- TOTAL : 25'39**

## Module 5 : Doper son énergie

- Fatigué ? Faites votre audit selon la double approche 5'15
  - Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 1 9'43
  - Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 2 10'51
  - Étape 2 : Agissez sur les effets du stress - Partie 1 8'04
  - Étape 2 : Agissez sur les effets du stress - Partie 2 5'23
- TOTAL : 39'16**

## Module 6 : Se sentir à la hauteur

• Se sentir à la hauteur	10'22
• Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 1	6'32
• Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 2	8'07
• Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 3	9'20
• Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 4	9'25
• Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 1	9'11
• Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 2	10'31
<b>TOTAL :</b>	<b>1'03'28</b>

## Module 7 : Créer des relations satisfaisantes

• Créer des relations satisfaisantes	7'36
• Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 1	8'28
• Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 2	8'14
• Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 3	9'39
• Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 4	11'14
• Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 5	10'28
• Étape 2 : Agir sur les effets du stress	10'20
<b>TOTAL :</b>	<b>1'05'59</b>

## Module 8 : Concilier vie professionnelle et vie privée

• Concilier vie professionnelle et vie privée	6'17
• Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs - Partie 1	7'35
• Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs - Partie 2	9'14
• Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs - Partie 3	6'21
• Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 1	6'53
• Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 2	8'19
<b>TOTAL :</b>	<b>44'39</b>

## Module 9 : Retrouver du sens et de la motivation

• Retrouver du sens et de la motivation	7'01
• Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stressseurs - Partie 1	10'41
• Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stressseurs - Partie 2	9'34
• Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stressseurs - Partie 3	9'34
• Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 1	10'09
• Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 2	5'19
<b>TOTAL :</b>	<b>52'18</b>

## Module 10 : Passer un pacte de zénitude avec soi-même

• Passer un pacte de zénitude avec soi-même	3'20
• Les 6 engagements de la zénitude	8'06
• D'autres techniques pour passer un pacte de zénitude avec soi-même - Partie 1	7'02
• D'autres techniques pour passer un pacte de zénitude avec soi-même - Partie 2	9'15
<b>TOTAL :</b>	<b>27'43</b>
• Quiz finale	15'00
• Test de satisfaction	5'00