
Programme de Formation

E-Learning : Sophrologie au travail

Description

Points Forts

Une approche pratique et progressive de la sophrologie pour réduire le stress, renforcer l'énergie, améliorer les relations et retrouver un équilibre entre vie professionnelle et personnelle.



Public visé

- Salariés exposés au stress ou à la surcharge de travail
- Managers souhaitant accompagner leurs équipes
- Toute personne cherchant un équilibre vie pro/vie perso



Objectifs pédagogiques

Cette formation vous permettra :

- De comprendre les liens entre stress, travail et sophrologie
- De mettre en place une double approche pour gérer vos stressseurs
- De renforcer votre énergie et améliorer votre confiance
- De créer des relations plus équilibrées et constructives
- De retrouver un sens et une motivation durables au travail

Organisation

Durée : 6 heures

Mode d'organisation : E-learning

Contenu pédagogique



Description

Test de positionnement

- Auto-évaluation initiale pour identifier ses besoins

Module 1 – Stress et travail font-ils bon ménage ?

- Le stress fait partie intégrante du travail (3 parties)
- Comprendre la sophrologie et ses fondements
- Les techniques sophrologiques appliquées

Module 2 – Le travail, c'est la santé ?

- Les souffrances liées au travail (3 parties)
- Clés pratiques pour alléger ses besoins

Module 3 – Face au stress, adopter la double approche

- Stratégie en 2 temps contre le stress
- Étape 1 : Faire évoluer ses stressseurs (2 parties)
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress

Module 4 – Affronter sereinement une surcharge de travail



- Audit personnel selon la double approche
- Étape 1 : Faire évoluer ses stressseurs (2 parties)
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress

Module 5 – Doper son énergie

- Audit fatigue et double approche
- Étape 1 : Faire évoluer ses stressseurs (2 parties)
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress (2 parties)

Module 6 – Se sentir à la hauteur

- Développer la confiance en soi
- Étape 1 : Faire évoluer ses stressseurs (4 parties)
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress (2 parties)

Module 7 – Créer des relations satisfaisantes

- Construire des relations positives
- Étape 1 : Faire évoluer ses stressseurs (5 parties)
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress

Module 8 – Concilier vie professionnelle et vie privée

- Trouver un équilibre vie pro/vie perso
- Étape 1 : Faire évoluer ses stressseurs (3 parties)
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress (2 parties)

Module 9 – Retrouver du sens et de la motivation

- Redonner du sens à son activité professionnelle
- Étape 1 : Faire évoluer ses stressseurs (3 parties)
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress (2 parties)

Module 10 – Passer un pacte de zénitude avec soi-même

- Identifier ses engagements personnels
- Les 6 engagements de la zénitude
- Techniques complémentaires (2 parties)

Prérequis

- Aucune connaissance préalable en sophrologie
- Motivation à pratiquer régulièrement les exercices proposés

Modalités pédagogiques

- Cours en ligne interactif
- Animations multimédia (vidéo, 2D/3D, photographies)
- Exercices pratiques et mises en situation filmées
- Document de synthèse à télécharger

Moyens et supports pédagogiques

- Plateforme e-learning Onlineformapro ou plateforme client
- Vidéos pédagogiques et exercices pratiques
- Support écrit téléchargeable
- Personnalisation possible selon l'établissement et la charte graphique

Modalités d'évaluation et de suivi

- Tests non notés intégrés à chaque chapitre
- QCM final de validation des acquis
- Suivi de progression et temps de connexion
- Attestation délivrée à l'issue de la formation