

PROGRAMME DE FORMATION

Sophrologie au travail

Management, RH & Développement professionnel

RÉFÉRENCE	VERSION	ÉDITION	DOMAINE
WF-0124	V2026-004	2 novembre 2026	Management, RH & Développement professionnel

DURÉE	MODALITÉ	PROGRAMME	SANCTION
7 h	Distanciel asynchrone (e-learning) · Présentiel	10 modules 57 leçons	Attestation et certificat de réalisation

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.

L'essentiel de la formation

Public visé

Tout public – Salariés – Entreprises – Alternants – Travailleurs indépendants – Demandeurs d'emploi – Particuliers en reconversion professionnelle.

Manager d'équipe Responsable RH

Référent(e) QVT

Prérequis

Aucune connaissance théorique particulière en « Sophrologie au travail » n'est exigée. Une première expérience professionnelle ou une pratique du domaine concerné est recommandée.

Comprendre et s'exprimer en français

Disposer d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un téléphone compatible

Disposer d'une connexion Internet stable

Posséder une adresse électronique personnelle

Maîtriser les usages numériques nécessaires à l'utilisation d'une plateforme de formation

Utiliser un navigateur Internet récent : Edge, Chrome, Firefox, Safari ou équivalent

Modalités et déroulement

Formation réalisée à distance sur la plateforme WILL FORMATION, avec accès individuel aux contenus pédagogiques, vidéos, exercices, quiz et travaux pratiques. Un accompagnement pédagogique est assuré pendant toute la durée du parcours. Des classes virtuelles ou rendez-vous individuels peuvent être organisés lorsqu'ils sont prévus dans le parcours.

Sur demande et sous réserve de disponibilité, un espace équipé peut être proposé. L'adresse, les horaires, les équipements disponibles et les conditions d'accessibilité sont communiqués avant l'inscription.

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Démonstrations
- Études de cas
- Mises en situation
- Exercices d'application
- Travaux individuels
- Accompagnement et retours du formateur

Moyens pédagogiques et techniques

- Plateforme LMS
- Vidéos explicatives
- Supports téléchargeables
- Fiches de synthèse
- Quiz et exercices interactifs
- Modèles de documents
- Assistance technique
- Tutorat pédagogique

Modalités d'évaluation

- Questionnaire de positionnement ou évaluation diagnostique avant l'entrée en formation
- Évaluations formatives tout au long du parcours
- Exercices pratiques, études de cas, quiz et QCM
- Évaluation finale permettant de mesurer l'atteinte des objectifs pédagogiques
- Passage des épreuves de certification lorsque la formation prépare effectivement à une certification

Sanction

Une attestation de fin de formation et un certificat de réalisation sont remis au participant sous réserve de la réalisation du parcours.

Lorsque la formation prépare à une certification, le participant est présenté aux épreuves prévues par le certificateur, sous réserve de remplir les conditions requises. La délivrance de la certification relève exclusivement du certificateur ou du jury compétent et ne peut être garantie par WILL FORMATION.

Modalités et délais d'accès

La demande d'inscription peut être effectuée par téléphone, par courrier électronique ou au moyen du formulaire en ligne.

Un entretien ou un questionnaire de positionnement permet de vérifier l'adéquation de la formation avec les besoins, le niveau initial et les prérequis du candidat.

L'inscription devient définitive après validation du dossier administratif, acceptation des documents contractuels et, le cas échéant, confirmation du financement.

Les accès à la plateforme sont généralement activés sous 48 à 72 heures ouvrées après validation complète du dossier.

Les formations à distance sont proposées en entrées et sorties permanentes, sous réserve des délais ou dates imposés par le financeur ou le certificateur.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les personnes en situation de handicap sont invitées à signaler leurs besoins lors de leur demande d'inscription. Une étude personnalisée est réalisée afin de définir les adaptations pédagogiques, techniques ou organisationnelles appropriées. Lorsque le besoin ne peut pas être satisfait directement, une orientation vers un partenaire ou une structure spécialisée est proposée.

Référent handicap : **handicap@will-formation.com**

Tarif de la formation

Prix : **430 €**

Financement : prise en charge possible par les organismes financeurs, selon les critères d'éligibilité applicables.

Qualiopi processus certifié

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION. Certificat QUA25070009. WILL FORMATION — Société par actions simplifiée à associé unique au capital de 30 000 € — NDA 11757059675 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) — SIRET 893 713 180 00014 — 01 85 09 25 99 — info@will-formation.com — www.will-formation.com

Programme détaillé

10 modules, 57 leçons — durée totale 7 h.

01 Stress et travail font-ils bon ménage ?

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

02 Le travail c'est la santé ?

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

03 Face au stress, adoptez la double approche

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

04 Affronter sereinement une surcharge de travail

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

05 Doper son énergie

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

06 Se sentir à la hauteur

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

07 Créer des relations satisfaisantes

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

08 Concilier vie professionnelle et vie privée

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

09 Retrouver du sens et de la motivation

1. Retrouver du sens et de la motivation
2. Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stresseurs
3. Partie 1
4. Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stresseurs
5. Partie 2
6. Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stresseurs
7. Partie 3
8. Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 1
9. Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 2

10 Passer un pacte de zénitude avec soi-même

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