



FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS

Plateforme de formations en ligne
Développement personnel et
professionnel

Plus de 30 000 personnes
nous ont déjà fait confiance





FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS

- Formalis offre **des formations à distance** dans des domaines aussi divers que **le bien-être, le coaching, le marketing ou la reconversion professionnelle** avec un objectif commun : acquérir les connaissances nécessaires pour être autonome et se lancer sereinement.
- Grâce à de très nombreux outils ludiques, pédagogiques et des informations pratiques, ces formations, accessibles à tous, offrent un apprentissage de haut niveau visant à apporter indépendance, savoir-faire et excellence dans le ou les domaines que vous avez choisis.



Formalis, votre plateforme de formations en ligne où vos envies prennent vie en toute autonomie.

Formalis, la passion d'apprendre !

Vous souhaitez **approfondir un domaine** qui vous **passionne** déjà, effectuer une **reconversion professionnelle** ou **reprendre une vie active** en parfaite harmonie avec vous-même tout en restant totalement autonome ? Formalis vous offre les moyens d'y parvenir via sa **plateforme de formations en ligne**.

Disponibles également sur tablette ou smartphones, ces formations vous donneront les outils nécessaires pour atteindre votre objectif.

Le **certificat** délivré valorise vos **nouvelles compétences** et vous apporte les connaissances et la confiance nécessaires pour l'exercice de votre **nouvelle activité**.



Les atouts de Formalis

- ✓ Apprendre à son rythme, en ligne et en toute liberté.
- ✓ Des modules rédigés par des professionnels.
- ✓ E-Book gratuit à télécharger.
- ✓ Des formations certifiantes permettant d'exercer.
- ✓ Le fil d'actualité pour suivre les derniers articles.
- ✓ L'accès à la communauté (échange et contacts).
- ✓ Le support technique (enthousiaste et réactif).
- ✓ 95 % de taux de satisfaction auprès de plus de 30 000 clients.

Découvrir nos formations :



- Nous aspirons tous au bien-être. La société dans laquelle nous vivons laisse peu de place à la détente. Pour beaucoup, s'offrir un moment de bien-être s'apparente à aller au spa ou se faire masser. Ce genre de loisirs a un coût, et la détente qu'il procure est éphémère. Nous retournons ensuite à nos activités et parfois au stress, que l'on gère avec difficulté.
- Pourtant, le bien-être se trouve en nous et ne demande qu'à émerger pour envahir le corps et l'esprit afin d'affronter la vie avec sérénité et bienveillance. Les formations Formalis s'adressent aux personnes en reconversion professionnelle ou à tous ceux qui s'inscrivent dans une démarche de mieux-être personnelle et/ou professionnelle.
- Elles offrent un apprentissage rigoureux, donnant les connaissances requises pour se lancer sereinement, ainsi que des informations pratiques vous permettant de démarrer rapidement. Beaucoup d'entre elles sont complémentaires : vous pouvez en suivre une, deux ou trois dans le domaine choisi pour avoir plusieurs cordes à votre arc.
- En mettant à votre portée de très nombreux outils, nous vous donnons autant de clés pour vous déployer dans un monde où vous ferez la différence.

NATUROPATHIE



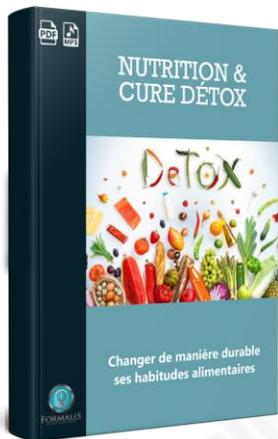
Comment être mieux dans sa peau, avoir une meilleure hygiène de vie, une santé plus solide ? Découvrez-le avec notre **formation en naturopathie**. Grâce à des méthodes naturelles, la naturopathie aide à corriger les troubles qui compromettent le bien-être et la santé.

Avec sa formation en naturopathie, **Formalis** vous propose de revenir à un savoir-faire ancestral qui vient d'une époque où les médecins n'utilisaient que des préparations à base de plantes et où l'alimentation était saine et simple. Vous aurez entre les mains des remèdes naturels et la façon de les appliquer. Compréhension de l'anatomie humaine, action des plantes, alimentation équilibrée, massages... Vous vous orienterez vers un mode de vie plus proche de la nature afin de retrouver vos pleins pouvoirs d'autoguérison.

La formation se compose :

- ✓ de 10 modules au format PDF,
- ✓ de 10 fichiers son au format MP3,
- ✓ d'exercices à la fin de chaque module,
- ✓ de vidéos explicatives,
- ✓ d'1 examen final,

NUTRITION & CURE DÉTOX



Découvrez les clés d'une hygiène alimentaire optimale et adaptable à tous les modes de vie avec la formation Nutrition et cure détox de Formalis.

À l'aide de supports concoctés par un spécialiste de l'hygiène alimentaire et du bien-être, vous apprendrez comment mieux s'alimenter pour être en forme et conserver ou retrouver la santé. Cette cure détox est une méthode permettant à tout un chacun de changer de manière durable ses habitudes alimentaires. Il s'agit d'une cure détoxifiante de dix jours et d'un suivi personnalisé de deux mois. Cet enseignement permet également d'acquérir les connaissances nécessaires pour transmettre son savoir en devenant coach en hygiène vitale.

Vous découvrirez également comment réussir la reprise alimentaire pour une transformation des habitudes permettant d'optimiser les bénéfices de la cure. L'accompagnement psychologique n'étant pas à négliger, vous serez aussi initié à des techniques de pédagogie positive et de méditation.

La formation se compose :

- ✓ de 10 modules au format PDF,
- ✓ de vidéos explicatives,
- ✓ de 10 fichiers son au format MP3,
- ✓ d'1 examen final,
- ✓ d'exercices à la fin de chaque module,
- ✓ d'1 code de déontologie..

SOPHROLOGIE



Vous entendez de plus en plus parler de sophrologie, mais n'avez qu'une vague idée de ce que c'est ? En suivant la formation Sophrologie de Formalis, découvrez les clés de cette technique de relaxation profonde qui permet **la prise de recul, la réflexion objective** et, de ce fait, **la prise de conscience**. La sophrologie apporte les réponses aux questions que l'on se pose sur soi et nous aide à aborder l'environnement dans lequel nous évoluons. Elle permet de **se reconnecter à ses sensations, d'harmoniser son corps et son esprit** et de **s'épanouir**.

Son champ d'application est très vaste. Vous apprendrez entre autres :

- 🌀 la résolution des petits maux du quotidien : troubles du sommeil, gestion des émotions, absence de confiance en soi, traitement de la douleur...
- 🌀 une forme de développement personnel qui permet d'exploiter son potentiel au maximum,
- 🌀 une préparation aux événements de la vie,
- 🌀 la mise en lumière de ses propres ressources afin de résoudre certaines problématiques...

La formation se compose :

- ✓ de 10 modules au format PDF,
- ✓ de 10 fichiers son au format MP3,
- ✓ de 2 vidéos d'une sophrologue,
- ✓ d'exercices à la fin de chaque module,
- ✓ d'1 examen final,

COACHING CONJUGAL



Le coaching conjugal se développe de plus en plus et prend sa place aujourd'hui dans notre vie quotidienne. En effet, les couples cherchent plus facilement à comprendre **pourquoi** ils ne vont pas bien ensemble et ont envie de se donner une **nouvelle chance** de réussir cette vie à deux.

Notre formation en coaching conjugal apportera **des réponses constructives** à vos questions sur la vie en couple. Cette formation peut se vivre de deux manières différentes :

- soit en tant que futur coach conjugal,
- soit simplement pour vous dans votre vie amoureuse afin de mieux gérer les tracas du quotidien et de préserver la dynamique de votre couple. Vous aurez aussi les outils pour aider votre entourage.

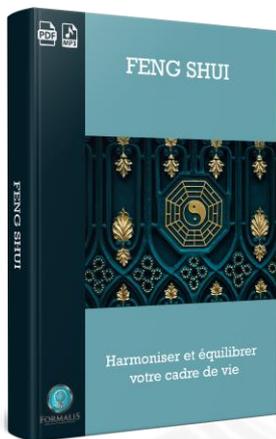
Pour ceux qui souhaitent faire une reconversion professionnelle, l'objectif du coach conjugal est d'accompagner les couples en souffrance vers une meilleure gestion d'eux-mêmes, une meilleure compréhension de leurs besoins enfouis et de leurs ressentis.

Cette formation en coaching vous livrera toutes ses techniques pour vous permettre, en tant que futurs coachs, de mieux appréhender vos clients. Vous pourrez les aider dans plusieurs sortes de conflits : les enfants, le travail, les problèmes de communication, l'ennui, la routine, la jalousie, l'infidélité, les problèmes dans les relations sexuelles...

La formation se compose :

- ✓ de 10 modules au format PDF,
- ✓ de 10 fichiers son au format MP3,
- ✓ d'1 examen final,
- ✓ d'exercices à la fin de chaque module,

LE FENG SHUI



Le Feng Shui & le Home Staging, deux entités qui se complètent merveilleusement bien et qui, aujourd'hui, prennent de plus en plus de place dans nos vies quotidiennes.

Dans cette nouvelle formation, vous allez découvrir le Feng Shui, que l'on qualifie d'**art de vivre** ou encore de **philosophie de vie**. Il a cette particularité d'être à la fois bénéfique à vous-même et en même temps à votre habitation. Il permet d'optimiser la circulation des énergies favorables à votre bien-être. En effet, chacun de nous ressent le besoin lorsqu'il rentre chez lui de se retrouver dans son lieu de vie et de s'y sentir bien, sécurisé, apaisé, protégé comme dans un cocon. Mais comment s'y prendre ? C'est ce que nous vous proposons à travers notre formation. Que ce soit **pour vous-même ou pour en faire une activité professionnelle**, notre formation est adaptée à un très large public.

Nous nous sommes aperçus que les bienfaits du Feng Shui résonnaient aussi dans le monde de l'immobilier. Ils permettaient d'apporter de belles opportunités aux personnes qui souhaitaient **optimiser, valoriser leur habitation personnelle ou vendre leur bien immobilier** dans de meilleures conditions. C'est ce qu'on appelle le Home Staging.

La formation se compose :

- ✓ de 10 modules au format PDF,
- ✓ de 10 fichiers sonores au format mp3,
- ✓ d'1 examen final,
- ✓ d'exercices à la fin de chaque module,

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC



Qui n'a jamais rêvé d'avoir l'aisance des grands orateurs ? De savoir parler et faire le show comme ceux qui forcent l'admiration ? Dans notre imaginaire, nous nous voyons souvent tenir de beaux discours pour déclarer notre flamme ou défendre une cause qui nous tient à cœur. Lorsque nous fantasmons ces situations, nous sommes de brillants orateurs, mais dans la réalité, les mots nous manquent comme s'ils s'enfuyaient au moment d'être prononcés, laissant place aux bafouillages. Pourtant, la timidité n'est pas un trait de caractère, et **parler en public s'apprend, se travaille et s'acquiert** comme n'importe quelle autre compétence, professionnelle ou non.

Pour vous permettre de découvrir ou retrouver cette sensation de fierté d'orateur, nos formateurs ont mis au point une formation qui vous aidera à développer vos compétences ou devenir coach en prise de parole en public. Que votre démarche soit personnelle ou professionnelle, vous apprendrez les techniques de rédaction d'un discours, comment se mettre en scène, quels sont les éléments clés d'une prise de parole réussie, comment partir à la découverte de soi pour vaincre sa timidité, quel type d'anxiété sociale vous freine et comment la dépasser, comment gérer les pics de stress et le trac, comment débiter une nouvelle carrière de coach...

La formation se compose :

- ✓ de 10 modules au format PDF,
- ✓ de 10 fichiers son au format MP3,
- ✓ d'1 examen final,
- ✓ d'exercices à la fin de chaque module,

COACH EN RECONVERSION PROFESSIONNELLE



La reconversion professionnelle n'est pas une mode, une simple conséquence de la conjoncture économique ou une lubie vécue par des personnes qui se remettent en question. Selon un sondage AFPA, 56 % des actifs ont déjà changé d'orientation professionnelle et 66 % envisagent de le faire.

Se reconvertir professionnellement entre dans la normalité d'une carrière. Pour accompagner leurs clients dans un marché de l'emploi tendu, en évolution quasi constante, les coachs en reconversion professionnelle devront offrir des services toujours plus complets. Comme disait Confucius « *Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez jamais à travailler un jour de votre vie.* »

Accessible et efficace, la formation proposée permettra à un particulier qui souhaite changer de voie d'être aidé dans sa reconversion ou à un futur coach en reconversion professionnelle d'acquérir des savoir-faire théoriques et pratiques indispensables.

La formation se compose :

- ✓ de 10 modules au format PDF,
- ✓ de 10 fichiers son au format MP3,
- ✓ d'exercices à la fin de chaque module,
- ✓ d'1 examen final,

DÉCORATEUR D'INTÉRIEUR



Vous avez un **esprit créatif**, vous aimez harmoniser les couleurs et décorer un espace ? La formation de décorateur d'intérieur est faite pour vous. Vous souhaitez que votre foyer, votre bureau, votre espace de vie et de travail soient accueillants, car c'est une des conditions essentielles pour avoir plaisir à y passer du temps et à recevoir. Si vous recherchez de **nouvelles inspirations** ou pensez manquer de technique, la formation de décorateur d'intérieur vous fera découvrir les différents styles qui ont traversé les âges, et comment les remettre au goût du jour au gré de vos envies.

Il vous sera donné aussi la possibilité d'apprendre à **créer votre propre entreprise** de décoration d'intérieur et à la faire prospérer, si vous le souhaitez. Nous vous proposons une formation complète, facile et accessible à tous pour révéler le magicien des couleurs qui est en vous.

La formation se compose :

- ✓ de 10 modules au format PDF,
- ✓ de 10 fichiers son au format mp3,
- ✓ d'exercices à la fin de chaque module,
- ✓ d'1 examen final,

LOCATION SAISONNIÈRE



Depuis 2008, année de création de Airbnb, la location saisonnière connaît une croissance forte et régulière. Tous les jours, des propriétaires et des locataires du monde entier sont mis en contact quasi instantanément pour louer leur bien ou celui d'un tiers directement.

Un propriétaire qui souhaite investir dans ce créneau ou développer son activité de location saisonnière doit voir plus loin que le simple investissement financier pour réussir. Conçue pour les propriétaires ou les investisseurs, et ce, quels que soient leurs motivations et objectifs, cette formation va leur permettre d'appréhender avec simplicité et efficacité l'activité de la location saisonnière.

Grâce à cette formation, un propriétaire va mieux comprendre par exemple pourquoi il est indispensable de faire une étude de marché avant d'investir, l'importance de réussir l'aménagement et la décoration du meublé et de choisir les bons équipements, et bien d'autres choses encore, dont la réglementation et la fiscalité, qui sont des paramètres primordiaux si l'on veut exercer cette activité.

Vous n'ignorez plus rien des aspects légaux de l'activité, depuis le choix du statut de loueur au meilleur régime fiscal à adopter en passant par les assurances à contracter. Dans cette formation, tout est clairement expliqué en tenant compte des dernières évolutions de la réglementation (comme de la loi ALUR).

La formation se compose :

- ✓ de 10 modules au format PDF,
- ✓ de 10 fichiers son au format MP3,
- ✓ d'1 examen final,
- ✓ d'exercices à la fin de chaque module

Plus de 95 % d'avis positifs sur nos formations.

Quelques témoignages sur le site.



Carole F.

« Quelle belle aventure que cette formation en sophrologie, que de ressources inexplorées pour moi ! Une formation complète, dense et riche pour tout candidat qui voudrait mettre à profit et de façon sérieuse tout ce qu'elle comporte pour l'exercice de la profession. »



Dorian M.

« Je suis très satisfait des formations Formalis qui m'ont ouvert de nouveaux horizons dans ma vie personnelle. Je recommande le sérieux de cette entreprise tant par la qualité du contenu des formations que par la réactivité du support. »



Aurélia E.

« Grâce à Formalis, j'ai pu suivre à mon rythme une formation qui m'a permis de consolider et de mettre de l'ordre dans les bases que j'avais. Je vois Formalis comme le début d'une belle aventure professionnelle et humaine. J'attends avec impatience les nouvelles formations certifiées Formalis. »



Profil de la fondatrice

Après son Master de Cinéma à New York University, Harriet Marin s'est installée en France et a travaillé dans le cinéma et l'audiovisuel, tout en suivant une trentaine de formations. Consciente de l'importance de se former dans un monde qui bouge et d'avoir plusieurs cordes à son arc, elle a décidé de lancer des formations sur les domaines qui l'ont toujours passionnée en dehors du cinéma : le bien-être, le coaching, le digital et ce qui touche à l'immobilier.

Trouvant qu'il était essentiel d'avoir accès à des formations en ligne de très haut niveau, elle s'est entourée d'une équipe dynamique et enthousiaste avec un objectif principal : transmettre des cours théoriques et pratiques, accessibles à tous, qui visent l'excellence et permettent d'être autonome.

Les premières formations sont sorties en janvier 2017, et le public a tout de suite plébiscité la qualité du contenu. Depuis, d'autres formations sont sorties, et le succès nous a portés vers de nouveaux challenges.

Aujourd'hui, plus de 30 000 personnes suivent au moins une formation chez Formalis.





FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



Nos formations ont eu le Décret Qualité de Datadock et sont susceptibles d'être prises en charge par les OPCO.



Nos formations Bien-être sont reconnues par IPHM.

<https://elearningformalis.fr>