



# FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



## FORMATION « REMISE EN FORME »

---

### Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires pour se remettre en forme.

### Contenu & durée

- 10 modules
- Environ 40 heures
- 100% distanciel

## **Niveau**

- Tous niveaux
- Certification interne

## **Pré-requis technique**

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
  - Connexion internet
-

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Nous nous situons à une époque charnière de notre évolution où être en forme est essentiel : en effet, nous vivons de plus en plus vieux, sommes enjoins à produire plus, travailler plus longtemps et sommes de fait très régulièrement soumis au stress. De plus, le perfectionnement des machines informatiques nous soumet à de nouvelles pressions ; les réseaux sociaux en plus d'être chronophages, sont également une nouvelle source de tensions internes. Dès lors, il paraît plus que jamais essentiel de soigner ces autres merveilleuses machines que sont notre cerveau et notre corps. Ne dit-on pas que « Qui veut aller loin ménage sa monture » ? Bien que primordiales, la pratique d'une activité physique, le « mieux manger » et le « mieux être » sont des notions que nous mettons trop souvent de côté par manque de temps, manque d'énergie ou parfois parce que nous n'avons pas ce petit déclic, cette motivation pourtant indispensable aux changements. Et si l'on pouvait inverser la spirale dans laquelle nous nous engouffrons jour après jour ? Si l'on se disait que le plus dur c'est de s'y mettre, mais qu'après tout est différent ? C'est ce que vous promet cette formation ! Nous vous donnons l'élan qu'il vous faut pour vous sentir mieux, pour être sûr de vous, et devenir une meilleure version de vous-même. Sous le crédo « un esprit sain dans un corps sain », vous serez invité à vous reconnecter à votre corps et à apaiser votre esprit en étant totalement accompagné avec un programme complet sur tout le mois.

« 1 mois pour se remettre en forme » vous propose :

- Y Des séances de sport d'une vingtaine de minutes, qui vous permettront de raffermir votre silhouette, gagner en tonicité, récupérer de l'énergie, mais aussi, renforcer votre mental. À raison d'une séance tous les deux jours, vous ressentirez vite les bénéfices que le sport peut apporter dans votre vie. Un module entier sera même consacré à la danse et tous les avantages qu'elle peut vous procurer.
- Y Un programme alimentaire sur tout le mois ainsi que de solides connaissances en nutrition, car l'assiette est notre meilleure médecine. Vous pensez que manger sain signifie se priver, cuisiner à la vapeur et oublier les saveurs ? Nous allons vous prouver le contraire et vous apprendrez à composer vous-même des assiettes équilibrées. Vous verrez qu'aucun groupe d'aliment n'est exclu. Fini les régimes hypocaloriques pour espérer perdre quelques kilos. Lorsque l'on apprend les bases de la nutrition et qu'on les respecte, il devient possible de se faire plaisir en apprenant à cuisiner à partir d'aliments bruts 80 % du temps, tout en

s'autorisant des plats plus gras, sucrés et salés les autres 20 %. Grâce à ce programme, vous ne ressentirez pas de frustration, car vous apprendrez à équilibrer les aliments au lieu de les supprimer.

- Y Des exercices de développement personnel, des séances de méditation régulières ainsi qu'un grand tri à effectuer par étapes. Grâce à ces exercices, vous serez invité à vous reconnecter avec vos envies, à mettre en place des objectifs pour vous diriger vers la vie que vous souhaitez avoir. Partant du principe qu'il ne peut y avoir de changement extérieur sans révolution intérieure, vous serez surpris de constater à quel point modifier des petites choses dans votre quotidien peut avoir des conséquences dans votre vie et dans vos rapports aux autres.

Enfin, un dernier module sera consacré au métier de coach de vie. Les formations, la mise en place professionnelle, tout sera détaillé de manière à ce que vous puissiez vous établir si à votre tour, vous avez envie d'aider les autres à maximiser leur potentiel et à retrouver un équilibre dans leur vie.

## PROGRAMME DE FORMATION

### Module 1 : Un esprit sain dans un corps sain

9 Français sur 10 se disent trop stressés. Et pour cause, il devient difficile de s'accorder du temps dans une société de plus en plus exigeante. Entre la pression sociale pour gérer à la perfection sa vie professionnelle et personnelle, et l'influence des réseaux sociaux, il devient difficile de se recentrer sur ce qui est essentiel et qui nous procure un réel bien-être. Dans ce module, nous aborderons :

- Y La connexion physique et mentale
- Y Les règles d'or de la remise en forme
- Y Créer et tenir une nouvelle habitude
- Y Votre planning sur le mois

### Module 2 : Introduction au sport et à ses bienfaits

Pour beaucoup d'entre nous, le sport est vécu comme un « mal nécessaire », et les causes sont nombreuses : vous en gardez un mauvais souvenir depuis l'école ou à cause d'un coach un peu trop virulent. Nous allons vous apprendre pas à pas et en douceur à réintégrer une pratique sportive dans votre vie, pour que vous n'en tiriez que des bienfaits. Ce module vous dira tout sur :

- Y Les bénéfices du sport au quotidien
- Y Les fausses croyances

### Module 3 : Votre programme sportif pour le mois

Ce module contient votre programme sportif à réaliser sur le mois, à raison d'une séance tous les deux jours. Vous pouvez composer vous-même votre séance en choisissant vos exercices parmi un large panel. Vous y trouverez :

- Y Vos séances du mois
- Y Les exercices
- Y Une vidéo d'échauffement
- Y Une vidéo de retour au calme à effectuer après votre séance

#### **Module 4 : La danse et ses bienfaits**

La danse est un excellent moyen de se dépenser tout en s’amusant. Découvrez toutes les différentes danses existantes et faites votre choix, vous ferez de l’exercice et vous ressortirez de votre séance avec un sourire jusqu’aux oreilles. Ce module abordera :

- Y Les danses
- Y Les bienfaits de la danse
- Y Entrer dans la danse
- Y La musique adoucit les mœurs
- Y Une vidéo vous proposant quelques pas de salsa

#### **Module 5 : Alimentation et croyances**

L’alimentation est notre meilleure médecine. Malheureusement aujourd’hui, les régimes hypocaloriques et les produits industriels nous ont fait perdre quelques bases essentielles. Vous verrez dans ce module :

- Y Lexique
- Y Les effets néfastes de certains régimes
- Y Compter ses calories
- Y De l’industriel dans nos assiettes
- Y Les erreurs fréquentes

#### **Module 6 : L’assiette équilibrée**

Dans ce module, vous apprendrez à composer de belles assiettes équilibrées. Vous verrez qu’une bonne alimentation ne rime pas avec privation ou frustration. Ce module vous aidera à y voir plus clair en abordant les points suivants :

- Y Les macronutriments
- Y Les micronutriments
- Y Composition type des repas
- Y Le 80-20

## **Module 7 : Vos menus sur le mois**

Afin de vous accompagner dans votre nouvelle alimentation, ce module vous proposera un plan alimentaire à suivre sur tout le mois, avec des recettes aussi savoureuses que variées. Vous verrez que les plats équilibrés sont également pleins de saveurs. Ce module abordera :

- Y Le batch cooking
- Y Les repas
- Y Idées de collations saines

## **Module 8 : Quelques clés pour alléger son quotidien**

Parfois, nous nous laissons un peu déborder par les événements, nous sommes pris dans des journées éreintantes, et l'on se déconnecte de nos rêves, de nos ambitions et de ce que l'on veut vraiment. Ce module vous propose plusieurs techniques pour apaiser les tensions qui pourraient apparaître et atteindre la pleine conscience. Ce module abordera :

- Y La méditation
- Y Exercices de développement personnel
- Y Une meilleure communication
- Y Les astuces antistress
- Y Une vidéo : « Le bullet journal, comment mieux s'organiser ».

## **Module 9 : Le grand tri**

Notre domicile est l'endroit où nous passons le plus clair de notre temps. Vivre dans un endroit harmonieux est nécessaire pour l'apaisement et la concentration ; en effet, n'avez-vous pas remarqué que, souvent, l'état de votre domicile pouvait refléter votre état intérieur ? Dans ce module, nous allons vous accompagner dans la mise en place d'un grand tri en vous proposant :

- Y 5 raisons de faire le grand tri
- Y Le grand tri par étapes
- Y Que faire des affaires dont on ne veut plus ?

## Module 10 : Devenir coach de vie

Enfin, ce dernier module sera consacré à tous ceux qui souhaitent entamer une reconversion professionnelle vers le métier de coach de vie. Si vous avez à cœur d'aider les autres et que votre remise en forme vous a ouvert de nouvelles perspectives, voici les différents points que nous aborderons :

- Y Le coach de vie
  - Y Choisir le statut juridique
  - Y Développer sa clientèle
  - Y Où exercer ?
  - Y Garder mes bonnes habitudes après la formation
-



## À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

E-LEARNING FORMALIS, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK et QUALIOPi dans la catégorie : actions de formation.



Pour plus d'informations : <https://elearningformalis.fr>

Pour toute demande : [contact@elearningformalis.fr](mailto:contact@elearningformalis.fr) / 01 87 20 06 98