



# FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



## FORMATION LES ADOLESCENTS ET LA NATUROPATHIE

---

### Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires en naturopathie.

### Contenu & durée

- 3 modules
- Environ 10 heures
- 100% distanciel

## **Niveau**

- Tous niveaux

## **Pré-requis technique**

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
  - Connexion internet
-

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

C'est parce que la naturopathie regorge de ressources naturelles provenant de savoirs ancestraux et remis au goût du jour grâce à des technologies modernes permettant d'avoir facilement à disposition : plantes, huiles essentielles, élixirs floraux, argiles... que l'on peut apaiser et soulager les douleurs menstruelles, l'acné, les désagréments de la puberté, les maux propres à chaque genre, etc.

Dans cette formation, nous allons nous concentrer sur une période de la vie où tous les bouleversements sont à l'œuvre : l'adolescence. C'est une longue période qui dure environ 10 ans, pendant laquelle l'enfant subit des bouleversements hormonaux entraînant des transformations physiques chez les filles et les garçons. Durant l'adolescence, le jeune est en pleine recherche d'identité et ses émotions et comportements peuvent changer, il peut même avoir du mal à comprendre ce qui se passe en lui, tout est chamboulé dans son corps, il quitte l'enfance pour entrer dans le monde des adultes. Il peut avoir du mal à trouver sa place, c'est pourquoi nous nous intéresserons à l'aspect psychologique de cette période. Vous aurez ainsi un aperçu plus complet de ce qui se passe chez les adolescents, car on ne peut pas parler d'eux sans aborder cet aspect. Nous savons à quel point les adolescents, êtres en construction, ont besoin du soutien de leurs parents ou de leurs référents adultes dans une communication d'écoute active et de respect des besoins de l'autre.

La naturopathie apporte des solutions naturelles et apaisantes pour votre adolescent. Qu'il vive une période de stress à cause des examens, qu'il soit gêné au niveau des intestins, qu'il prenne du poids ou qu'il soit sujet à l'acné, nous allons vous livrer toutes nos astuces naturopathiques faciles à appliquer au quotidien.

Et comme les transformations physiques ne sont pas les mêmes pour les filles et les garçons, nous avons consacré un module entier aux différents troubles subis par les filles et les garçons avec pour chacun des techniques, des astuces et des conseils naturopathiques adaptés par genre. Car nous savons que si certains troubles peuvent toucher garçons et filles à égalité, d'autres sont plus spécifiques à chacun. Si votre enfant entre bientôt dans l'adolescence ou vit actuellement une adolescence difficile et que vous souhaitez le soulager, découvrir des techniques de communication, lui apporter un confort naturel et mettre tout en œuvre pour qu'il vive cette période le mieux possible, alors cette formation est faite pour vous !

## PROGRAMME DE FORMATION

### Module 1 : Un bouleversement hormonal

Dans ce premier module, nous allons nous concentrer sur une période de la vie où tous les bouleversements sont à l'œuvre : l'adolescence. Nous aborderons les changements hormonaux chez la fille et le garçon et nous nous intéresserons à la puberté.

- Introduction
  - Un peu d'histoire de cette période longtemps ignorée
- Un changement hormonal
  - La puberté
  - Les petits désagréments de la puberté
  - La puberté précoce
  - La puberté tardive

### Module 2 : Bien dans sa tête et dans son corps

Après avoir parlé des bouleversements hormonaux chez nos adolescents, nous verrons comment les aider à accepter les changements physiques, les différentes émotions. Nous vous livrerons plein d'astuces naturelles afin que les adolescents se sentent bien dans leur tête et dans leur corps.

- Introduction
- Bien dans sa tête
  - La préadolescence ou « adonaissance »
  - La construction identitaire
  - Le rôle des parents
  - Gérer le stress
  - Une chose à la fois
  - Les examens : booster sa mémoire et sa concentration
- Bien dans son corps
  - La prise de poids... et de formes
  - Rééquilibrer l'alimentation
  - L'activité physique
  - La guerre des boutons
  - L'hygiène corporelle : des pieds à la tête

### **Module 3 : La naturopathie pour les filles et les garçons**

À chaque tranche de vie et à chaque individu sa naturopathie. C'est pourquoi ce dernier module sera divisé en deux parties, une partie consacrée à la naturopathie pour les filles et une autre partie pour les garçons. Chaque petit désagrément aura sa solution naturelle adaptée.

- Introduction
  - La naturopathie pour les filles
    - Les questionnements autour du vagin
    - Le cycle lunaire de l'adolescente
    - Le syndrome prémenstruel
    - L'homéopathie
    - Calmer l'anxiété
    - Tout le nécessaire pour se sentir bien dans une boîte !
    - Les petites choses qui fâchent
  - La naturopathie pour les garçons
    - Tout sur le zizi
    - Questions autour du zizi
    - Le pénis et la naturopathie
    - Un peu de prévention
  - Bibliographie
-

## 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