



FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



FORMATION « LES RELATIONS AMOUREUSES »

Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires pour faire des rencontres amoureuses.

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

Tout le monde rêve de rencontrer le grand amour. Vous avez peut-être vécu plusieurs histoires et bien souvent elles se sont ressemblées. Vous rencontrez toujours les mêmes personnes qui vous positionnent dans un rôle qui ne vous convient pas et la relation devient toxique. Vous vous êtes régulièrement demandé si vous alliez un jour rencontrer une personne saine qui vous aime tel que vous êtes.

Cette formation courte sur « Les relations amoureuses » répondra à vos besoins grâce aux différents modules qui contiennent des exercices, des conseils, des guides et plein de mises en pratique.

Vous découvrirez dans le module 1 comment trouver l'amour. Vous devrez faire connaissance avec vous-même, prendre confiance en vous, découvrir ce que vous ne voulez plus, mais surtout ce que vous voulez dans votre future vie sentimentale. Trouver l'amour, c'est également apprendre à bien vivre seul pour laisser place à une belle histoire.

Dans le module 2, "Entretenir la flamme", vous apprendrez à prendre soin de vous au sein du couple, à jouer la carte de la séduction au quotidien. Nous vous donnerons également des conseils et des activités à faire à 2 pour rompre l'ennui et entretenir votre complicité.

Nous aborderons la vie à deux et comment s'investir dans la relation tout en acceptant nos différences et nos points communs. Nous découvrirons les liens que vous avez respectivement avec vos familles et l'impact que cela peut engendrer dans une relation sentimentale.

Nous nous intéresserons également sur le désir d'enfant. Nous vous accompagnerons dans les changements que cela engendre au sein du couple aussi bien pour l'homme que pour la femme.

Notre formation s'achèvera avec le module 3 : "Bien rompre". Ce module vous aidera à ne pas perdre confiance en vous et à ne pas vous égarer dans une relation toxique. Nous vous livrerons également des conseils pour reconnaître une relation toxique, un pervers narcissique et comment s'en sortir.

Bien rompre c'est penser à rompre avec raison et non-violence, c'est tout simplement ne pas se faire de mal mutuellement. C'est dans une belle rupture que vous apprendrez à retrouver un équilibre et que vous irez de l'avant. Nous vous conseillerons et vous guiderons pour que vous vous protégiez et trouviez les manières de rompre qui correspondent à votre histoire.

Chaque module vous guidera vers une vie meilleure en fonction de vos besoins, car nous vous expliquerons que c'est vous qui créez votre bonheur.

PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Trouver l'amour

Dans ce module, vous apprendrez à faire la rencontre qui changera votre vie, mais d'abord vous apprendrez à vous connaître afin de savoir qui vous êtes vraiment.

- ♥ Rencontre avec soi : qui êtes-vous ?
 - Se connaître
 - La phase de l'acceptation
 - Attirer l'amour à soi
 - Méthodes pour visualiser la rencontre
- ♥ Faire des rencontres
 - Rester soi-même
 - S'ouvrir à l'autre
 - Sortir de sa zone de confort pour s'ouvrir à la rencontre
- ♥ Bien vivre son célibat pour faire une belle rencontre
 - Savoir vivre seul
 - Le manque affectif
 - La dépendance affective
 - Comment ne pas se tromper de personne

Module 2 : Entretenir la flamme

Une fois que vous aurez rencontré votre moitié, il ne faudra pas vous reposer sur vos lauriers. Vous verrez dans ce module différentes méthodes et conseils pour parvenir à garder la passion des premiers jours.

- ♥ Consommer la relation
 - La connexion
 - Cœur vs raison
 - Les interprétations
- ♥ Prendre soin de soi dans le couple
 - Vivre son idylle à 100 %
 - Éviter et/ou résoudre les conflits
- ♥ S'investir dans la relation
 - Vivre ensemble
 - Le lien avec la famille

- Le désir d'enfant
- ♥ La séduction au quotidien
 - Séduire chaque jour
 - Savoir rompre l'ennui et l'éviter

Module 3 : Bien rompre

La rupture est une étape douloureuse qui mérite qu'on s'y intéresse, car il est important d'apprendre à bien rompre pour souffrir le moins possible et surtout pour aller de l'avant pour une prochaine rencontre.

- ♥ Savoir quand rompre
 - Les raisons d'une rupture
 - Les symptômes du pervers narcissique
 - Les manières de rompre
 - ♥ Se protéger
 - Ne pas se faire du mal
 - Protéger l'autre
 - Le triangle dramatique
 - ♥ Retrouver un équilibre
 - Se retrouver avec soi-même
 - Conseils
-

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 / 01 87 20 06 98