



# FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



## FORMATION L'art du rangement : désencombrez votre intérieur et votre esprit

---

### Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires pour ranger et organiser son intérieur.

### 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

Pour gérer le quotidien compliqué, il faut savoir être efficace. Le fait de mettre chaque chose à sa place facilite grandement le rangement quotidien et contribue pleinement à être efficace, tant personnellement que professionnellement. En effet, vivre dans un milieu rangé apporte une sérénité d'esprit incontestable. Tout au long des 3 modules que nous allons développer ensemble, nous allons voir les bienfaits du rangement sur le mental. Nous allons voir également que l'organisation est le fondement d'un modèle de rangement réussi.

Dans le premier module, nous allons voir que ranger permet de mieux vivre, car le rangement procure une satisfaction personnelle face à un travail réalisé. Ensuite, vous apprendrez à désencombrer votre intérieur et vous verrez que cela se répercutera sur votre esprit, et vous aidera à mieux vous connaître et à reprendre le contrôle de votre vie. Toujours dans ce même module, nous adopterons le minimalisme en tant que décoration en sélectionnant des meubles et des objets selon leur utilité. Nous vous dévoilerons également des méthodes de rangement et des conseils pratiques.

Dans le second module, nous nous pencherons sur la gestion des tâches ménagères. Nous déterminerons la fréquence des tâches grâce à un tableau de bord et vous apprendrez à les organiser en fonction de votre rythme de vie. Ensuite, nous verrons que la participation de chaque membre du foyer sera cruciale pour assurer le bon déroulement du planning. Pour créer une harmonie familiale, vous verrez que grâce au dialogue, à la tolérance et à la bienveillance, il sera très facile de collaborer. Nous verrons également que l'inégale répartition des tâches ménagères peut engendrer une charge mentale néfaste. Nous vous donnerons des astuces pour garder votre maison propre et des conseils et outils d'organisation personnelle.

Dans le troisième et dernier module, nous verrons comment initier l'enfant au rangement. C'est un défi majeur, car l'enfant n'est pas réellement attentif à ce genre d'activité. Mais, nous vous donnerons les clés pour, petit à petit, conduire vos enfants sur le chemin du rangement. En premier lieu, nous tâcherons de comprendre pourquoi l'enfant n'aime pas ranger ses jouets. Ensuite, nous évoquerons des astuces pour les inciter à ranger : utilisation de rangements malins, verbalisation des actions, jeux, etc. Il est aussi nécessaire d'organiser le lieu de vie en faisant participer l'enfant pour l'impliquer : tri, délimitation des aires de jeux, etc.

Puis, nous vous donnerons des astuces pour gagner de la place à la maison, et exploiter tout l'espace disponible. Ceci dans le but de créer un milieu dégagé où il fait bon vivre. Pour terminer ce module, et pousser l'organisation dans tous les aspects de votre vie, nous vous donnerons des conseils pour ranger votre sac à main, votre valise et votre ordinateur.

À l'issue de cette formation, vous serez capable d'organiser, trier, ranger et maintenir l'ordre dans votre intérieur, sans pour autant ressentir la moindre contrainte.

## PROGRAMME DE FORMATION

### **Module 1 : Le rangement : un art de vivre**

Dans ce module, nous verrons les bienfaits que procure le rangement. Nous vous livrerons des conseils pour commencer à ranger et faire le tri dans votre intérieur.

- 👉 Ranger pour une vie meilleure
- 👉 La nécessité de désencombrer son intérieur et son esprit
- 👉 Le minimalisme : décoration et art de vivre
- 👉 Des méthodes pour vous inspirer
- 👉 Conseils pratiques

### **Module 2 : Tâches ménagères : gérer le quotidien**

Dans ce module, vous verrez différentes méthodes pour maintenir l'ordre à la maison. Nous vous livrerons des astuces et conseils pour faire le ménage et ranger votre intérieur en fonction de votre rythme de vie. Nous évoquerons également la charge mentale qui pèse sur les femmes, et nous vous donnerons quelques astuces pour la rendre moins pesante.

- 👉 Organisation des tâches ménagères
- 👉 Le partage des tâches ménagères
- 👉 La conséquence de l'inégalité : la charge mentale
- 👉 Astuces à retenir pour garder une maison propre
- 👉 L'organisation personnelle

### **Module 3 : Le rangement dans tous ses états**

Dans ce module, vous verrez comment initier un enfant au rangement dans le jeu et la bonne humeur. Nous vous donnerons des conseils pour que vous soyez organisé dans tous les domaines de votre vie et vous découvrirez diverses astuces pour optimiser les espaces de rangement.

- 👉 Initier l'enfant au rangement
- 👉 Être organisé partout
- 👉 Astuces pour gagner de la place à la maison
- 👉 Utiliser tout l'espace disponible chez vous

## 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