



# FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



## FORMATION LES FONDAMENTAUX POUR S'EPANOUIR PERSONNELLEMENT ET AMOUREUSEMENT

---

### Objectif pédagogique

- Maîtriser les notions fondamentales s'épanouir personnellement et amoureuxment

### Contenu & durée

- 10 modules

- Environ 40 heures
- 100 % distanciel

### **Niveau**

- Prérequis : Aucun
- Certification interne

### **Pré-requis technique**

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
  - Connexion internet
-

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Vous avez opté pour la formation « S'épanouir personnellement et amoureuxment » avec laquelle vous apprendrez tous les rouages de la psychologie du couple. La vie à deux n'est pas un long fleuve tranquille. Mais, cette formation vous donnera toutes les clés pour **surmonter les crises** et vous transmettra tout ce qu'il faut savoir pour que votre rencontre d'hier devienne **la belle histoire d'amour** de demain.

Si vous êtes actuellement **coach** ou **thérapeute** et que vous souhaitez vous spécialiser dans les relations de couple, alors cette formation est faite pour vous. Mais elle s'adresse également à toutes les **personnes célibataires** qui souhaitent ne plus reproduire les erreurs passées et qui veulent être heureuses dans leur vie personnelle et amoureuse, et à **tous les couples** qui souhaitent raviver la flamme des débuts.

### Profiter de son célibat

La première étape est, en toute logique, le célibat. Vous êtes seul, et vous vous remettez en question, vous cherchez à comprendre les raisons de la rupture. Cette formation, sans nul doute, vous aidera à mettre en lumière les soucis de votre couple et ce qui a conduit à la séparation.

Vous comprendrez rapidement que pour avoir une **relation stable et équilibrée**, il faut d'abord s'aimer soi-même. Nous vous enseignerons la différence entre l'amour et la dépendance affective. Nous détaillerons bien cet aspect, et vous comprendrez ainsi parfaitement le mécanisme de l'attachement qui se met en place.

Dans cette formation, vous apprendrez aussi à séduire, que vous soyez un homme ou une femme. Nous passerons en revue les différents mécanismes de séduction et nous verrons comment augmenter vos chances de décrocher un numéro de téléphone. Nous vous guiderons, avec des études scientifiques à l'appui.

Saviez-vous que se promener en compagnie d'un chien ou faire du roller augmentait considérablement vos chances d'être abordé ? De même, qu'une personne souriante aura 70 % de chances supplémentaires de se voir accoster dans la rue. Cela augmente encore de 10 % si elle regarde autour d'elle.

Ces chiffres sont le résultat d'années de recherches en psychologie, en neurosciences et en sociologie. Découvrez sans plus attendre les expériences sociales intéressantes que nous avons glissé au travers des modules.

### Apprendre à vivre en couple

Nous vous apprendrons les rudiments d'une **vie de couple équilibrée**. Comment composer avec les problèmes d'argent, avec la mixité ou encore avec une belle-famille

envahissante ? Nous vous donnerons toutes les astuces pour que votre vie de couple soit sereine et sans nuage.

Vous rêvez de rejoindre votre conjoint à l'étranger ? Nous vous communiquerons toutes les informations pour que vous puissiez le faire en toute sécurité.

Cette formation complète aborde également **les disputes et les ruptures**.

Nous verrons les différentes manières de gérer et éviter les conflits. Nous verrons que parfois il est nécessaire de rompre, surtout lorsque la **relation est toxique**. Nous nous intéresserons aussi aux **violences psychologiques**.

Nous aborderons également tout ce qui a trait au mariage et à l'arrivée d'un bébé. Ce fameux **phénomène de triangulation** n'aura plus de secrets pour vous. En sortant de cette formation, vous aurez tous les outils nécessaires pour sauver votre couple si celui-ci bat de l'aile, ou pour démarrer votre vie amoureuse sous les meilleurs auspices.

## PROGRAMME DE FORMATION

### Module 1 : Introduction

- Déroulement de la formation
- La psychologie de couple

### Module 2 : Le célibat pour préparer la vie d'après

- Le célibat, une occasion de prendre du temps pour soi
- Le célibat prolongé
- Booster son estime de soi

### Module 3 : Le processus de séduction

- Échanger les bons signaux lors du premier rendez-vous
- Les mécanismes de séduction
- Les rendez-vous suivants

### Module 4 : Instaurer une routine saine

- L'évolution de la relation amoureuse
- Le cap des trois ans

- Les clés pour instaurer une routine saine

#### **Module 5 : Les grands moments dans la vie d'un couple**

- Habiter ensemble
- Le mariage
- L'arrivée d'un enfant

#### **Module 6 : Le couple et l'argent**

- Comprendre notre rapport à l'argent
- La place de l'argent au sein du couple
- Les problèmes d'argent

#### **Module 7 : Amour, culture et religion**

- Les différentes religions
- Les spécificités d'un couple multiculturel
- Aller à l'étranger pour rejoindre son conjoint

#### **Module 8 : Les éléments extérieurs qui peuvent impacter le couple**

- Faire avec le passé amoureux de l'autre
- Comprendre l'histoire de son conjoint
- Composer avec la belle famille

#### **Module 9 : Conflits et ruptures**

- Gérer les conflits
- La rupture

#### **Module 10 : Devenir coach en relations amoureuses**

- Comment devenir coach de couple ?
- Comprendre la mission d'un coach
- Comment atteindre ses objectifs ?

## 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.



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

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