FORMALIS
ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS

FORMATION « SAVOIR GÉRER L'INTIMITÉ DE SON COUPLE »

Objectif pédagogique

- Maîtriser les notions fondamentales pour apprendre à gérer l'intimité de son couple.

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

Cette nouvelle formation a été pensée et conçue pour vous faire découvrir les plaisirs de l'amour dans la sexualité sans jamais tomber dans l'indécence ou l'impudeur. Notre but est de vous guider vers une prise de conscience de ce qu'est la sexualité en vous apportant des solutions pour laisser derrière vous vos barrières ou pour vous aider à dépasser vos tabous et pouvoir enfin profiter de ce qu'est réellement la sexualité. Libérez votre sexualité et osez découvrir tout ce qui se cache derrière ce mot. Laissez-vous convaincre que la séduction, la sensualité, le désir ou encore le plaisir sont au cœur d'une sexualité épanouie. Mais pourquoi aborder un tel sujet, pourquoi en faire une formation ? Simplement parce que nous nous sommes aperçus que beaucoup d'hommes et de femmes ne savent pas vraiment comment bien vivre leur sexualité. La plupart des personnes, et ce peu importe l'âge, se sentent mal à l'aise ou se figent lorsqu'on évoque les plaisirs liés au sexe. Ils sont même pour certains incapables d'exprimer leurs souhaits ou désirs à leur partenaire. Que ce soit des personnes jeunes ou plus âgées, nous nous sommes rendu compte que, dans ce domaine, il existe encore beaucoup :

- de méconnaissance
- d'ignorance
- de peurs

Et bien évidemment de vieux adages bien ancrés avec une phrase qui résume plutôt bien tout cela : « Le sexe, c'est sale ! La sexualité, c'est fait pour concevoir un enfant ! » Ce qui est bien dommage, car ce manque de communication entraîne pour les partenaires une frustration et un mal-être. Sans plus attendre, à vous tous, passionnés ou prétendants de l'Amour, entrez au cœur de la sexualité ! Libérez-vous pour apprendre à donner, à recevoir du plaisir, à assumer vos désirs, à devenir audacieux et enfin découvrir toutes les clés pour une vie sexuelle heureuse et épanouie ! Sans perdre un instant, démystifions ensemble l'amour & la sexualité !

PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : L'amour besoin vital

Dans ce module, nous allons commencer par vous guider pour déchiffrer ce qu'est l'amour, cette émotion, ce sentiment indescriptible et complexe. Comment votre cerveau interfère-t-il dans l'amour ? Vous apprendrez la place de l'estime de soi dans le domaine amoureux.

- Le fonctionnement biologique de l'amour
  - Le rôle du cerveau
  - Le cerveau et l'amour
  - Le cerveau et le désir
- Les émotions amoureuses
  - L'état amoureux
  - L'amour & sa complexité
  - Le choix amoureux
- Aimer est un art
  - Comment « aimer » ?
  - Le besoin d'estime & de reconnaissance
  - Acquérir l'estime de soi

Module 2 : Se connaître et s'accepter pour pouvoir s'aimer

Nous allons étudier pas à pas le chemin à faire pour bien intégrer tous les ingrédients qu'il faut pour réussir à bien se connaître, car sans connaissance de soi, on ne peut être vrai et authentique.

- Les blessures d'enfance
- La manière de percevoir le monde
- Les besoins
- L'état interne
- Les canaux de perception
- Les 5 langages de l'amour

© Elearning Formalis 2022

Module 3 : La séduction et la sensualité

Dans ce troisième module, nous allons étudier ensemble tous les atouts de la séduction et de la sensualité au cœur d'une relation amoureuse. Nous verrons également ce qu'est la sensualité, en quoi elle est importante au sein d'un couple et pourquoi il est plus que recommandé de la cultiver chaque jour pour laisser la flamme de l'amour continuer à brûler.

- La séduction
  - Comment la définir ?
  - Innée ou pas ?
  - Séduire certes, mais pourquoi ?
- Les outils de la séduction
  - Le chemin vers la séduction
  - La rencontre
  - Les échanges de regards
  - La communication
  - Le contact physique
- La sensualité
  - C'est quoi ?
  - Vulgaire ou pas ?
- La sensualité et le couple
  - Comment la faire perdurer ?
  - Comment la préserver dans son couple ?

Module 4 : Les différents profils

Dans ce module 4, nous allons partir à la rencontre de différents profils de femmes et d'hommes afin de vous aider à les reconnaître si vous vous trouvez sur leur route. Puis nous vous ferons découvrir les fameuses 36 questions pour tomber amoureux dont on a tant entendu parler en 2015.

- Les différents profils
  - Les différents profils de femmes
  - Les différents profils d'hommes
- Les 36 questions pour tomber amoureux

© Elearning Formalis 2022

Module 5 : La sexualité à travers la vie

Dans ce cinquième module, nous allons étudier la sexualité à travers les âges, mais aussi en vous offrant un petit récapitulatif sur le corps de l'homme et de la femme. Nous nous tournerons également vers l'intimité afin de savoir si l'on sait la créer avec notre partenaire et comment faire si l'on pense que notre intimité n'est pas concluante pour notre couple.

- La sexualité à travers la vie
    - Les différentes étapes de l'enfance aux séniors
    - L'enfance
    - L'adolescence
    - L'adulte
    - Les séniors
- Le corps de l'homme et de la femme
    - La femme
    - L'homme
- La peau
    - Sa sensibilité
    - Son odeur
- Le corps des partenaires
    - Comment naît le désir pour l'autre ?
    - Comment faire perdurer le désir au cœur d'une relation ?
    - Le désir physique vs sexuel
    - Le désir de l'homme et la femme sont-ils identiques ?
- Le développement de l'intimité
    - L'intimité affective & émotionnelle
    - L'intimité physique ou sexuelle

Module 6 : Les idées reçues et les tabous sur la sexualité

Dans le sixième module, nous allons nous intéresser aux idées reçues, aux tabous sexuels, à nos doutes, nos peurs et autre en matière de sexualité. Tout ceci pour vous permettre d'évoluer vers une relation sexuelle épanouie, totalement consentie et acceptée pour les deux partenaires.

- Idées reçues et tabous sur la sexualité

© Elearning Formalis 2022

    - Les idées reçues
    - Les tabous à combattre
- Nos blocages sexuels
    - Les questions que se posent les hommes ?
    - Les questions que se posent les femmes ?
- Comment dépasser ce qui nous bloque ?
    - Quand la performance règne en maître
    - Une vie sexuelle sans saveur

Module 7 : L'art du toucher

Dans le septième module, nous allons continuer notre introspection au cœur de la sexualité en nous intéressant aux préliminaires, aux caresses, aux pratiques sexuelles que les partenaires peuvent utiliser s'ils en ressentent l'envie ou le désir, toujours dans le respect de l'autre.

- Les caresses
    - De l'importance des caresses
    - Un moment de partage
    - Les bienfaits d'une caresse
    - Les caresses et l'excitation
- Les zones érogènes
    - Chez la femme
    - Chez l'homme
    - La caresse faite à soi-même
- Les massages sensuels
    - Le déroulement d'un massage sensuel
    - Quelques manières de caresser sensuellement
    - Le tantrisme

Module 8 : Les relations sexuelles

Dans ce huitième module, nous allons entrer dans le vif du sujet en abordant la pénétration sexuelle. Nous verrons ensuite les différentes positions sexuelles que les partenaires peuvent choisir de pratiquer.

- Les positions sexuelles
    - La pénétration
    - Les positions en face à face
    - Les positions de face pour l'homme et de dos pour la femme
    - Les positions l'un contre l'autre
    - Les positions assises
    - Les positions debout
    - Les positions avec pénétration par-derrière
    - La sodomie
- Les différentes formes de relations en sexualité
    - Le couple : une rencontre classique
    - Les rencontres via les réseaux sociaux
    - Le sex-friend
    - Le polyamour
    - La relation libre
    - Le triolisme
    - Le libertinage

Module 9 : La flamme sexuelle – les IST

Dans le neuvième module, nous allons voir comment garder, entretenir cette flamme sexuelle avec quelques petits plus pour changer les habitudes en incorporant peut-être quelques fantasmes ou encore des objets sexuels. Nous aborderons ensuite les précautions à prendre pour éviter les infections sexuellement transmissibles.

- La flamme sexuelle
    - La parole et le sexe
    - La sincérité, le naturel et le sexe
    - Les fantasmes et le sexe
    - Les jeux sexuels
    - Les lectures sensuelles ou érotiques
    - Les films érotiques
    - Les objets sexuels
    - Pour quoi et pour quoi faire ?

    - Les sex-toys
    - Les règles à respecter
    - Les autres accessoires complémentaires
- Les IST
    - Les différentes maladies sexuellement transmissibles
    - Les symptômes les plus courants liés aux IST
    - Le préservatif

Module 10 : Devenir coach

Le dixième et dernier module de notre formation nous permettra d'aborder tout ce qui concerne le métier de coach en sensualité si vous désirez faire de cette formation une activité libérale.

- Le coach
    - Le savoir-être & savoir-faire du coach
    - La pratique
- Choisir son statut fiscal
    - La micro-entreprise
    - Les autres statuts
- Créer sa clientèle
    - Comment trouver vos clients ?
    - Le choix du lieu de votre installation
    - Les tarifs
    - L'organisation

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 / 01 87 20 06 98