



FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



FORMATION « VAINCRE LE MAL-ÊTRE & VIVRE SA RÉVOLUTION »

Objectif pédagogique

- Maîtriser les notions fondamentales de l'accompagnement vers le mieux-être et l'épanouissement personnel et professionnel.

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

Qui n'a jamais ressenti de la tristesse qui, malgré les conditions de vie acceptables, s'installe et ne laisse qu'un sentiment de solitude et un vide profond. La vie a plus d'un tour dans son sac pour nous surprendre, mais tous ne sont pas de bonnes surprises. Quel que soit l'âge ou le statut social, il est possible de :

- ▣ Mener une vie qui ne nous correspond pas,
- ▣ Se sentir seul malgré la présence d'un conjoint et d'enfants,
- ▣ Avoir la sensation d'avoir trahi ses rêves,
- ▣ Percevoir son quotidien comme un fardeau.

Les mauvaises passes n'épargnent personne. La bonne nouvelle c'est que, même si chacun a sa propre histoire, la méthode pour reprendre les choses en main est universelle.

Pour sortir du mal-être, la tentation est grande de vouloir absolument tout bouleverser et vivre une importante révolution. Mais toute bataille nécessite une stratégie et une planification de la force de frappe.

Tout au long de cette formation, nous allons donc :

- ▣ Cibler là où il faut agir, comment et dans quel ordre,
- ▣ Instaurer de nouvelles habitudes plus stimulantes,
- ▣ Agir dans tous les domaines de la vie pour s'épanouir sans rien sacrifier,
- ▣ Apprendre à réaliser ses rêves et les conjuguer avec les bons aspects de ce que vous avez déjà construit jusqu'à maintenant.

Dans cette formation, nous avons choisi d'aborder le développement personnel sous l'angle des neurosciences.

L'objectif est de comprendre et d'utiliser les mécanismes du cerveau qui favorisent la détermination, le bonheur et la réussite.

Chaque module vous fera passer à l'action et frapper de manière chirurgicale sur un aspect de votre vie. Combiner vie personnelle, vie professionnelle et vie de famille sans stress et sans un surplus de poids sur vos épaules est désormais possible.

À la fin de cette formation à distance, vous aurez non seulement tous les outils pour faire prendre à votre vie le tournant que vous avez toujours imaginé, mais aussi les clés d'un nouveau métier pour ceux qui souhaiteraient vivre et aider les autres grâce à leur propre révolution.

Cette formation est faite pour vous si :

- ▣ Vous vous sentez englué dans un quotidien devenu trop pesant,
- ▣ Vous souhaitez vivre une révolution en profondeur et durable,
- ▣ Vous souhaitez reprendre les choses en main sans passer par une thérapie longue, voire coûteuse,
- ▣ Vous souhaitez développer ou ajouter des cordes à votre arc, à votre activité de coach pour devenir totalement indépendant.

En vous inscrivant, vous ferez le premier pas pour reprendre les rênes de votre vie. C'est une magnifique aventure qui s'offre à vous. Prêt à y participer ?

PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Introduction

- ▣ En route vers un soi 2.0
 - Les prérequis de la formation
 - Bien aborder cette révolution
 - Tenir un journal
- ▣ Aspirations VS conventions sociales
 - Une routine jalonnée de crises
 - Comprendre le stress
 - Les trois phases du stress
 - Le pouvoir des interprétations
- ▣ Votre itinéraire pour les prochains mois
 - Abraham Maslow
 - La pyramide de Maslow

Module 2 : Renforcer sa volonté

- ▣ Se connaître pour anticiper
 - Les combats internes
 - Défis
 - Une semaine plus tard
 - La troisième voie
 - Décupler sa force de volonté
- ▣ Le fonctionnement de la volonté
 - La réserve de volonté
 - Les limites du self-control
- ▣ Comprendre l'effet de compensation
 - Attention à l'autorisation morale
 - Attention à la dopamine
 - Se réconcilier avec la dopamine

- ▣ Briser le cercle vicieux
 - L'impact de nos sentiments négatifs
 - Adopter les bons réflexes
 - Se contraindre à la réussite

Module 3 : Niveau 1 - L'environnement

- ▣ Comprendre les besoins
 - Qu'est-ce qu'un besoin ?
 - La classification des besoins
 - Répondre à ses besoins
- ▣ Les besoins liés à la survie
 - Les besoins physiologiques
 - Les besoins environnementaux
- ▣ La question du stress pour assurer sa survie psychologique
 - Tout est une question d'interprétation
 - Les 3 étapes pour mieux réagir
 - Et le coach dans tout ça ?

Module 4 : Niveau 2 - La sécurité

- ▣ Sortir du système D
 - L'entretien de la maison
 - Comment réagencer son environnement ?
 - La règle des 3 minutes
 - Anticiper les repas
 - Établir ses budgets
- ▣ Conclusion
- ▣ Instauration de nouvelles habitudes
 - Perdre du temps pour en gagner
 - Responsabiliser les enfants
- ▣ Ne plus remettre à demain
 - Identifier votre profil de procrastinateur

- Identifier la forme de procrastination que vous adoptez
- Apprendre des autres

Module 5 : Niveau 3 - L'appartenance

- ▣ Renforcer les liens familiaux
 - Les relations avec les enfants
 - Le cercle de confiance
 - Renforcer sa relation de couple

 - Ne pas projeter ses attentes
 - Trouver le bon équilibre
 - Exposer clairement ses besoins
- ▣ Les relations familiales en dehors du foyer
 - Le panier de crabes
 - Se libérer des relations toxiques
 - Renforcer les liens familiaux
- ▣ Renforcer les liens sociaux
 - L'amitié c'est bon pour la santé
 - L'amitié favorise l'estime de soi
- ▣ Trouver son statut social
 - Qu'est-ce que le statut social ?
 - Trouver ce pour quoi vous êtes fait
 - Créer un réseau autour de votre zone de génie

Module 6 : Niveau 4 - L'estime et la confiance en soi

- ▣ S'affranchir
 - Savoir se mettre en confiance
 - Développer son autonomie
 - S'exprimer librement
- ▣ Être reconnu pour ses talents
 - Partager ses talents et compétences

- Sortir du lot
- Accepter la reconnaissance des autres
- ▣ Développer ses responsabilités
 - Faire un travail utile, visible et apprécié
 - Participer à la définition des objectifs
 - Recevoir de la délégation de pouvoir

Module 7 : Niveau 5 - La réalisation de soi

- ▣ Développer la connaissance de soi
 - Les clés d'un état d'esprit sain
 - Les cinq principes d'un état d'esprit de croissance
 - Définir son identité
 - Les principes de la personnalité
 - Les filtres de votre identité
- ▣ Se libérer des croyances limitantes
 - Les peurs qui freinent l'accomplissement
 - Développer des croyances motrices

Module 8 : Inscrire sa révolution dans le temps

- ▣ Choisir son identité
 - La trappe de l'épanouissement
 - La pleine responsabilité de votre vie
- ▣ Devenir la meilleure version de soi
 - La courbe d'excellence de soi
 - La science de l'accomplissement
- ▣ Les partenaires
 - Pourquoi se trouver des partenaires ?
 - Qui peut devenir un partenaire ?
 - Comment se bâtir un réseau de champion ?
- ▣ Adopter des habitudes gagnantes
 - La psychologie autour des habitudes

- Qu'est-ce qui déclenche nos envies ?
 - Se débarrasser des mauvaises habitudes
 - Le cadran émotionnel de la performance
 - Qu'est-ce qui nourrit chaque zone ?
- ▣ Être multitâche, est-ce une bonne idée ?
- La réalité du multitasking
 - Être réellement FOCUS
 - Connaître les lois des EFFORTS

Module 9 : La mécanique quantique du bien-être

- ▣ Il était une fois, une corde...
- L'explication scientifique
 - Les pensées négatives et positives
 - Les cordes et le développement personnel
- ▣ Les lois de l'univers quantique
- Les règles de base
 - La loi de la manifestation
 - La loi d'attraction
 - La loi de l'intention
 - La loi de l'harmonie

Module 10 : Changer la vie des autres

- ▣ Qu'est-ce qu'un coach ?
- Définition
 - Les qualités du coach
 - Les outils du coach
 - Les états du moi
- ▣ Le déroulement d'un coaching
- La première séance
 - Les séances suivantes
 - L'entre-deux séances

▣ L'installation professionnelle

- Ouvrir une microentreprise
 - Gestion quotidienne
 - La gestion administrative
 - Définir ses tarifs
 - Trouver des clients
-

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