

## « NEURO-SÉROTONINE : LA CLÉ POUR DÉVERROUILLER VOTRE PLEIN POTENTIEL DE BIEN-ÊTRE »



Bienvenue dans cette formation complète dédiée à la **thérapie neuro-sérotonine**, une exploration fascinante des intrications de la sérotonine dans le fonctionnement de votre cerveau et son impact sur  **votre bien-être mental et physique**. Au fil de ces trois modules, vous explorerez les mécanismes subtils de la sérotonine. Vous verrez qu'elle agit comme un messenger chimique clé, influençant divers aspects de votre vie quotidienne.

Dans le premier module, nous aborderons l'importance d'avoir **une alimentation équilibrée** et son rôle essentiel dans la production de sérotonine. Vous comprendrez comment vos choix alimentaires peuvent stimuler la production de ce neurotransmetteur. Nous détaillerons également **les bienfaits de l'exercice physique**.

Le deuxième module sera axé sur les **techniques de stimulation naturelles**, afin de réguler la sérotonine de manière naturelle. Nous vous livrerons des moyens

Document actualisé le 01/03/2023

concrets et simples d'améliorer votre santé mentale et votre équilibre émotionnel au quotidien :

- Conseils pratiques sur la planification d'un programme d'activité physique adapté à vous et à vos besoins ;
- Activités spécifiques pour stimuler la sérotonine ;
- Techniques de gestion du stress : méditation et pleine conscience.

Vous verrez que ces approches puissantes permettent d'équilibrer la sérotonine et favorisent le bien-être émotionnel.

Dans le dernier module, nous nous intéresserons aux conséquences des déséquilibres de la sérotonine. Vous verrez qu'il existe un lien entre le déséquilibre de sérotonine et la dépression, l'anxiété, la fonction cognitive, le sommeil, l'appétit, le poids, et le système digestif.

Chaque module révélera des pans fascinants de la chimie du bonheur et offrira des clés pratiques pour améliorer votre bien-être. De la stimulation naturelle de la sérotonine à la compréhension approfondie de ses conséquences, cette formation vous armera de connaissances précieuses pour **optimiser votre santé globale**.

Chaque concept, chaque technique, a été soigneusement sélectionné pour vous offrir un ensemble holistique d'outils pour favoriser votre bonheur et votre équilibre émotionnel.

Préparez-vous à explorer les méandres fascinants de votre propre chimie cérébrale, à découvrir des moyens pratiques d'améliorer votre bien-être quotidien, et à vous doter d'outils puissants pour cultiver le bonheur au quotidien. C'est un voyage passionnant **vers une meilleure compréhension de soi et une vie émotionnelle plus épanouissante qui vous attend**. Laissez-nous vous élever vers la chimie de votre bonheur avec la thérapie neuro-sérotonine.

Public :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Durée de formation :

12 heures

Document actualisé le 01/03/2023



### Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez vous rendre sur le site : <https://elearningformalis.fr> ou nous contacter par email : [equipepedagogique@elearningformalis.fr](mailto:equipepedagogique@elearningformalis.fr)

### Objectifs :

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de maîtriser les notions fondamentales de la thérapie neuro-sérotonine.

### Moyen et modalité :

FOAD

Alternance de théorie et de cas pratiques

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

### Moyens Techniques :

3 modules au format PDF

3 fichiers audio au format mp3

Un examen final

Notre support qui est là pour répondre à toutes vos questions

### Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et un accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

### Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

QCM

Document actualisé le 01/03/2023



### Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 24 heures entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

### Handicap :

Toutes les formations dispensées à FORMALIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

#### **AGEFIPH**

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK

Contact mail uniquement

[rhf-idf@agefiph.asso.fr](mailto:rhf-idf@agefiph.asso.fr)

#### **MDPH**

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris

0 805 800 909

[contact@mdph.paris.fr](mailto:contact@mdph.paris.fr)

### Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

### Le Prix :

99 €

Document actualisé le 01/03/2023

## Contact :

MARIN JONES Harriet  
equipepedagogique@elearningformalis.fr  
+ 33 1 87 20 06 98

# « NEURO-SÉROTONINE : LA CLÉ POUR DÉVERROUILLER VOTRE PLEIN POTENTIEL DE BIEN-ÊTRE »

## PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

### **Module 1 : Introduction à la thérapie neuro-sérotonine**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de définir les fondements de la neuro-sérotonine.

Chapitre 1 : Fondements de la neuro-sérotonine

Chapitre 2 : Facteurs influençant la sérotonine

...

Évaluation module 1

---

### **Module 2 : Techniques de stimulation naturelles**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de suivre des Techniques de stimulation naturelles.

Chapitre 1 : Alimentation équilibrée

Chapitre 2 : Exercice physique et bien-être

Chapitre 3 : Techniques de gestion du stress

...

Évaluation module 2

---

### **Module 3 : Équilibrer la sérotonine pour cultiver le bonheur**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'intégrer des pratiques dans son quotidien.

Chapitre 1 : Élévation de la chimie du bonheur avec la thérapie neuro-sérotonine

Chapitre 2 : Les conséquences des déséquilibres de sérotonine

...

Évaluation module 3

---

Document actualisé le 01/03/2023

## **ACCESSIBILITÉ**

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de FORMALIS en matière d'accessibilité numérique.

### **1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE**

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, FORMALIS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

### **2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION**

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de FORMALIS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

### **3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES**

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.



CGV disponibles sur ce lien : <https://elearningformalis.fr/wp-content/uploads/2021/04/CGV-Formalis.pdf>

Document actualisé le 01/03/2023

FORMALIS 165 Quai de Valmy, 75010 - Paris – Siret : 50334974800031 – Enregistré sous le n°11755630075 auprès du préfet de région : Ile de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 5911C – TVA : FR10503349748 – RCS : Paris Paris B 503 349 748 – Capital : 45 000€ – Tel : + 33 1 87 20 06 98 – Email : [equipepedagogique@elearningformalis.fr](mailto:equipepedagogique@elearningformalis.fr) – Site internet : <https://elearningformalis.com/>