

« Rituels positifs : La clé d'une vie épanouie »



Formation en ligne : Adoptez des rituels positifs pour transformer votre vie

Et si de petites actions quotidiennes pouvaient avoir un impact immense sur votre confort de vie, votre santé mentale et vos relations ? Cette formation vous permettra d'instaurer des rituels simples, mais puissants, qui ancreront la sérénité, la productivité et l'authenticité dans votre quotidien.

Pourquoi adopter des rituels positifs ?

Les rituels sont bien plus que de simples habitudes : ils donnent du sens à vos journées, favorisent l'épanouissement personnel et renforcent vos liens avec les autres. Cette formation est conçue pour vous aider à créer un cadre propice à votre bien-être, tout en tenant compte de votre rythme de vie et de vos aspirations.

Une formation complète en 3 modules :

1. Module 1 : Rituels pour une journée équilibrée et productive

Apprenez à structurer vos journées pour trouver le juste équilibre entre efficacité et sérénité.

Document actualisé le 01/03/2023

- Découvrez des routines matinales pour démarrer vos journées avec énergie.
- Mettez en place des stratégies pour gérer vos priorités sans stress.
- Adoptez des rituels de fin de journée pour mieux vous détendre et préparer votre sommeil.

2. **Module 2 : Rituels pour la santé mentale et physique**

Votre bien-être commence par des gestes simples et réguliers.

- Utiliser des exercices de respiration et de relaxation pour réduire le stress.
- Pratiquer des affirmations positives qui renforcent la confiance en soi.
- Instaurer des pauses bien-être pour revitaliser votre corps et votre esprit.

3. **Module 3 : Rituels positifs pour renforcer les relations et créer du lien**

Les relations authentiques se construisent grâce à de petites attentions au quotidien. Ce module vous aidera à :

- Améliorer votre communication pour des échanges plus fluides et sincères.
- Intégrer des pratiques qui renforceront la reconnaissance et la bienveillance.
- Créer des moments de qualité avec vos proches pour tisser des liens durables.

Ce qui rend cette formation unique :

- **Accessible à tous** : que vous soyez novice ou déjà initié, cette formation s'adapte à vos besoins et à vos objectifs.
- **Pratique et concret** : chaque module inclut des exercices faciles à mettre en œuvre immédiatement.
- **Des bénéfices tangibles** : améliorez votre énergie, réduisez votre stress et ressentez un épanouissement global.

Quels résultats pouvez-vous attendre ?

À l'issue de cette formation, vous aurez mis en place des rituels alignés avec vos valeurs et vos priorités. Vous serez mieux organisé, plus serein et plus connecté avec vos proches. Vous serez également en mesure de maintenir ces changements sur le long terme, grâce à une approche progressive et motivante.



Ne laissez plus le stress et les obligations dicter vos journées. Reprenez le contrôle de votre vie avec des rituels positifs et découvrez le pouvoir des petites actions au quotidien.

Inscrivez-vous dès maintenant pour débiter votre transformation et révéler le meilleur de vous-même.

Public :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Durée de formation :

12 heures

Inscription :

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

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'instaurer des rituels positifs dans son quotidien pour améliorer son bien-être.

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.

Document actualisé le 01/03/2023



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

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

Document actualisé le 01/03/2023



Contact mail uniquement
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

Évaluation du besoin :

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

Le Prix :

590 €

Contact :

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

« Rituels positifs : La clé d'une vie épanouie »

PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

Module 1 : Rituels pour une journée équilibrée et productive

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les bases des rituels positifs.

Chapitre 1 : Les rituels, la clé pour une vie équilibrée

Chapitre 2 : Éveillez votre potentiel : la découverte des rituels

...

Document actualisé le 01/03/2023

Évaluation module 1

Module 2 : Rituels pour la santé mentale et physique

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'instaurer des rituels positifs pour améliorer différents aspects de sa vie : qualité, santé et mentale.

Chapitre 1: Améliorer sa qualité de vie

Chapitre 2 : Améliorer sa santé physique

Chapitre 3 : Améliorer sa santé mentale

Chapitre 4 : Détox digitale

...

Évaluation module 2

Module 3 : Rituels positifs pour renforcer les relations et créer du lien

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'implémenter des rituels positifs avec ses proches.

Chapitre 1: Les rituels en famille

Chapitre 2 : Les rituels avec les amis et les collègues

Chapitre 3 : Les rituels pour soi

...

Évaluation module 3

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 ;

Document actualisé le 01/03/2023

- 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>