

« Les rêves lucides : Soulager le stress et l'anxiété »



Découvrez le pouvoir des rêves lucides avec cette formation unique en trois modules, conçue pour vous emmener aux confins de votre imagination. Les rêves lucides ne sont pas seulement des expériences fascinantes, ils offrent une opportunité exceptionnelle **d'explorer les profondeurs de votre esprit** et de **transformer vos nuits en terrains de jeu créatif**.

Document actualisé le 01/03/2023

Dans le premier module, vous apprendrez les bases essentielles pour atteindre la **lucidité dans vos rêves**. Vous découvrirez comment identifier les signes distinctifs d'un rêve lucide et vous plonger dans un univers où vos désirs et vos intentions prennent vie. Grâce à des techniques éprouvées comme la tenue d'un journal de rêves et des exercices de réalité augmentée, vous poserez les premières pierres pour des nuits riches en découvertes.

Le deuxième module ira plus loin en vous initiant aux multiples bienfaits des rêves lucides. Vous comprendrez comment cette pratique peut **enrichir votre créativité, apaiser votre esprit** et même apporter un **soutien thérapeutique face aux défis du quotidien**. Des méthodes spécifiques vous seront enseignées pour induire et stabiliser les rêves lucides, vous permettant ainsi de naviguer avec maîtrise et confiance dans cet univers onirique.

Enfin, le troisième module vous révélera l'art du contrôle de vos rêves. Imaginez pouvoir influencer chaque détail de votre aventure nocturne, affronter et **surmonter vos cauchemars**, ou encore utiliser vos rêves pour **trouver des solutions à des problèmes réels**, comme l'insomnie. Ce module ultime vous donnera les outils nécessaires pour transformer vos rêves en un espace de liberté et de maîtrise.

Avec cette formation, les rêves lucides deviennent un voyage personnel, un espace où votre créativité et votre conscience s'épanouissent sans limite. Vous apprendrez à explorer chaque recoin de votre esprit, à affronter vos peurs, et à exprimer vos aspirations les plus profondes. Les rêves ne seront plus de simples images nocturnes, mais des **expériences enrichissantes qui viendront sublimer votre vie éveillée**.

Que vous soyez novice ou rêveur expérimenté, cette formation vous invite à redécouvrir le **pouvoir de votre esprit** et à **repousser les frontières du possible**. Embarquez pour ce voyage et apprenez à naviguer dans vos rêves avec assurance et lucidité. Plongez dans l'univers des rêves lucides – là où l'impossible devient une réalité accessible.

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 :

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de contrôler ses rêves pour passer de meilleures nuits et affronter les défis quotidiens avec audace et assurance.

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

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

MDPH

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris

0 805 800 909

contact@mdph.paris.fr

Document actualisé le 01/03/2023



Évaluation du besoin :

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

Le Prix :

99 €

Contact :

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

« Les rêves lucides : Soulager le stress et l'anxiété »

PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

Module 1 : Introduction aux rêves lucides

Durée : 4 heures

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

Chapitre 1: Les fondements des rêves lucides

Chapitre 2 : Le processus de rêve

...

Évaluation module 1

Module 2 : Exploration des rêves lucides

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de d'identifier les avantages des rêves lucides et de les induire dans son sommeil.

Chapitre 1: Les avantages des rêves lucides

Chapitre 2 : Techniques d'induction des rêves lucides

...

Document actualisé le 01/03/2023

Évaluation module 2

Module 3 : Contrôler et Utiliser les rêves lucides

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'implémenter des techniques de contrôle des rêves et de contrôler les cauchemars.

Chapitre 1 : Techniques de contrôle des rêves

Chapitre 2 : Surmonter les obstacles

...

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 ;
- 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.

Document actualisé le 01/03/2023



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 – Site internet : <https://elearningformalis.com/>