



Programme de formation

Confiance en soi et Succès

Objectifs

A l'issu de cette formation, les stagiaires seront capables de :

- Reprendre confiance en eux
- Devenir des leaders charismatiques
- Faire des actions justes et alignées
- Réaliser un bilan de leur vie actuelle
- Visualiser avec clarté leur vie future
- Résister à la peur et aller de l'avant
- Se mettre en valeur
- Définir clairement leurs objectifs

Public

La formation est tout public. Elle peut être suivie par toute personne désirant maîtriser les compétences pour développer son entreprise.

Pré-requis

Aucun

Durée

La durée de l'action de formation est estimée à 12heures, dont :

- 12 heures en e-learning à distance

Type de formation

Formation à distance

Période de formation

6mois à partir du début de formation

Modalité et moyen d'accès

La formation débute dès l'inscription et se déroule en ligne.

Tarifs

1197€ TTC

Contact

email: yournails@hotmail.fr

Moyens pédagogiques

Cet apprentissage se fait en e-learning. La formation est dispensée au moyen de vidéos à regarder et de documents PDF à télécharger.

Pour suivre la formation vous devez être équipé : d'un ordinateur, d'une connexion Internet, de haut parleur.

L'accès à la formation se fait par Internet. Chaque membre bénéficie d'un espace privé et protégé par un mot de passe personnalisé. Vous pouvez accéder à votre formation 7j/7, 24h/24.

Modalité d'évaluation

La formation est composée de plusieurs exercices comprenant:

- 12 exercices à réaliser
- 12 méditations

Accessibilité aux personnes handicapées

La formation se déroulant en ligne et au domicile de la stagiaire elle est de faite accessible à toute personne valide ou non.

Un handicap visuel ou manuel peut empêcher la pratique de ce métier.

Programme de la formation

Page d'accueil de la formation
Introduction

Module 1

- Différences entre égo et confiance
- Exercice 1: Se libérer de l'égo
- Exercice 2: Reprendre le contrôle
- Exercice 3: Respirer pour se libérer
- Auto hypnose: Se détacher de l'égo

Module 2

La peur

Exercice 1: Faire l'exercice de la balance

Exercice 2: l'exercice des 10 secondes

Exercice 3: L'exercice du "et ensuite"

Méditation sur la peur

Module 3

Relations toxiques et grand ménage

Exercice 1: Faire le tri dans vos relations

Exercice 2: Modifier nos neurones miroirs

Exercice 3: Faire le grand ménage

Méditation sur les relations toxiques

Module 4

Positivité et Gratitude

Exercice de gratitude

Exercice de positivité

Exercice de bonté

Méditation gratitude et positivité

Module 5

Amour et Pardon

Exercice 1: l'exercice du miroir

Exercice 2: Aimer inconditionnellement

Exercice 3: Comment éviter d'être blessée

Méditation Amour et Pardon

Module 6

Vitalité et énergie

Exercice 1: Faire monter son niveau d'énergie

Exercice 2: Un sommeil réparateur

Exercice 3: Booster profondément sa vitalité

Méditation Vitalité et énergie

Module 7

Valoriser son image

Exercice 1: se mettre en valeur

Exercice 2: Nouvelle coupe

Exercice 3: La tenue parfaite

Méditation valoriser son image

Module 8

Développer vos talents

Exercice 1: Découvrir ses talents

Exercice 2: Regard extérieur

Exercice 3: Le bilan

Méditation Développer vos talents

Module 9

Découvrir sa mission de vie

Exercice 1: Ce que j'aimerais...

Exercice 2: Ce que je ne veux plus...

exercice 3: Ce pour quoi je suis faite

Méditation mission de vie

Module 10

Oser croire en ses projets

Exercice 1: Ce qui m'empêche d'avoir ce que je veux

Exercice 2: Cultiver des pensées créatrices

Exercice 3: Voir grand, très grand

Méditation Oser voir grand

Module 11

Développer sa capacité à communiquer

Exercice 1: L'exercice de l'attitude

Exercice 2: Aborder un(e) inconnu(e)

Exercice 3 : Exercice de l'écoute

Méditation communication

Module 12

Devenir un leader lumineux

Exercice 1: Premiers pas de leader

Exercice 2: Je deviens un leader lumineux

Exercice 3: Transmettre le message

Méditation leader lumineux

Informations complémentaires

Au cours de la réalisation de l'action, des supports de cours digitalisés en vidéos seront mis à la disposition du stagiaire, sur une plateforme e-learning accessible à l'url suivant: <https://www.naturally-sante.com/formation/>

Le suivi de l'exécution de l'action de formation, pour la séquence réalisée à distance, sera effectué au moyen de travaux que le stagiaire devra réaliser sur ordinateur sur la plateforme pédagogique e-learning deournails international, ou sur des logiciels externes.

Modalités d'assistance du stagiaire lors la de formation réalisée à distance

1/ Les compétences et les qualifications des personnes chargées d'assister le bénéficiaire de la formation :

Krebs nathalie: Bts esthétique cosmétique, bac scientifique, cap esthétique. Plus de 15ans d'experience et de pratique du métier d'esthéticienne et styliste onguulaire.

2/ les modalités techniques selon lesquelles le stagiaire est accompagné ou assisté, les périodes et les lieux mis à sa disposition pour s'entretenir avec les personnes chargées de l'assister ou les moyens dont il dispose pour contacter ces personnes ;

Pendant toute la durée de la formation, le stagiaire est accompagné sur le groupe privé de formation sur Facebook

Version 14/08/21