

## INFORMATIONS FORMATION « MIEUX SE COMPRENDRE »

Document mis à jour le 26/01/2022

L'organisme de formation NP Conseil et Formation a pour objectif de proposer des formations en lien avec l'amélioration de l'hygiène de vie à travers différents outils comme le massage, la relaxation, l'alimentation, les pratiques énergétiques, les plantes, etc...

**Intitulé de la Formation :** formation « mieux se comprendre »

**Objectif de la formation :** acquérir un outil d'analyse émotionnel

**Compétences visées :**

- Analyser ses forces et ses faiblesses émotionnelles face à un projet de vie, un projet professionnel
- Analyser les forces et les faiblesses émotionnelles d'un client
- Savoir réaliser un bilan émotionnel

**Public visé :** tout public

**Accessibilité Personnes Handicapées :** toutes nos formations théoriques peuvent être accessibles aux personnes handicapées. Pour les formations pratiques (apprentissage massages), les possibilités sont à étudier en fonction du handicap, nous contacter.

**Les connaissances préalables requises :** aucune

**L'organisation et le fonctionnement de la formation :**

### 3 possibilités d'apprentissage, adaptés à vos besoins :

#### Seul, par correspondance :

- **Durée :** estimée 12H (à préciser en fonction du niveau du stagiaire)
- **Horaires :** à votre convenance
- **Rythme :** à votre convenance
- **Organisation pédagogique :** envoi du support de cours au format PDF
- **Procédure de validation des compétences :** présentation d'un travail personnel
- **Sanction :** attestation de formation à distance
- **Tarif (support numérique 7 pages + Audio) :** 100 € (tarif individuel) 120 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)
- **Frais de dossier :** 20€

#### En groupe :

- **Durée :** 12H (à confirmer en fonction du nombre de stagiaires)
- **Horaires :** 9 h / 16 h
- **Rythme :** en semaine, du lundi au vendredi (pour le présentiel ou la visio)
- **Organisation pédagogique :** formation en présentiel ou visio-conférence
- **Procédure de validation des compétences :** présentation d'un travail personnel
- **Sanction :** attestation de formation
- **Tarif :** 330 € (tarif individuel) 370 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)
- **Frais de dossier :** 25€

**En individuel avec professeur particulier (maximum 2 stagiaires) :**

- (Offre soumise à la disponibilité d'un professeur sur votre localité)
- **Durée** : 6H (à préciser en fonction du niveau du stagiaire)
- **Horaires** : à votre convenance
- **Rythme** : en semaine, ou week-end
- **Organisation pédagogique** : formation en présentiel ou visio-conférence
- **Procédure de validation des compétences** : présentation d'un travail personnel
- **Sanction** : attestation de formation
- **Tarif** : 480 € (tarif individuel) 538 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)
- **Frais de dossier** : 25€

**Les moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre :**

- **Moyens pédagogiques** : cours théoriques, mises en situation, cas pratiques, méthode active et participative
- **Moyens techniques à disposition** : espace de formation (sauf pour la correspondance), supports pédagogiques au format numérique, livret de suivi pédagogique
- **Moyens d'encadrement** : Nathalie PARAYRE, responsable de la formation et une équipe de formateurs expérimentés

**Le dispositif de suivi et d'évaluation de la formation :**

- **Le suivi** : tout au long de la formation et ce, quelle qu'en soit la durée, les formateurs valident la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant
- **Les attestations de présence** : attestation de présence individuelle remise au stagiaire en début de formation à signer chaque jour de présence (sauf pour la correspondance)
- **Les appréciations des résultats** : feuille d'évaluation fournie au stagiaire en fin de formation pour l'évaluation des cours

Nos formations ne sont pas reconnues par l'état, nous attestons d'une formation au sein d'une école privée : pour valider sa formation le stagiaire devra avoir suivi la totalité de la formation (feuilles de présences émargées, sauf pour le distanciel) et présenter son travail personnel en fin de formation. En cas de non réussite, le stagiaire peut repasser l'épreuve jusqu'à réussite, sur une durée d'un an. Coût : 100€ par passage

**PROGRAMME DETAILLE**  
**FORMATION « MIEUX SE COMPRENDRE »**  
**SUPPORT PEDAGOGIQUE NUMERIQUE DE 7 PAGES**

Comprendre le rôle de son passé sur ses émotions  
Faire sa frise de vie  
Lister les événements forts de sa vie  
Choisissons-nous toujours ce qui nous arrive ?  
Tester l'estime de soi  
Mieux comprendre son scénario personnel  
Neutraliser ses croyances limitantes

## Se projeter positivement dans l'avenir

Le programme peut varier légèrement en fonction de la disponibilité des formateurs, certains cours pouvant être remplacés aux profits d'autres, sans pour autant remettre en question les objectifs de la formation ni les compétences attendues pour le stagiaire à la fin de sa formation.