

INFORMATIONS

FORMATION ACCOMPAGNEMENT AU BIEN-ETRE PAR L'ETUDE DES BASES DE L'HYGIENE DE VIE

Document mis à jour le 23/08/2023 – V4

Intitulé de la Formation : formation accompagnement au bien-être par l'étude des bases de l'hygiène de vie

Objectifs de la formation :

- Acquérir des outils de relaxation physique et mentale, de toucher intuitif, de plantes et de nourriture bien-être, pour accompagner une personne vers un mieux-être général
- Développer son savoir-être en devenant un professionnel, soucieux de ses clients, conscient de ses limites, respectueux des professionnels de santé qui l'entourent et avec lesquels il peut collaborer, sans dogme et sans jugement de valeur

Compétences préparées :

- Comprendre les principes d'une bonne hygiène de vie
- Évaluer l'état de stress d'une personne et proposer des exercices de relaxation
- Pratiquer le massage intuitif pour améliorer le bien-être d'une personne
- Connaître les plantes utiles pour le bien-être

Public visé : professionnel du bien-être ou toute personne porteuse d'un projet professionnel bien-être

Accessibilité Personnes Handicapées : toutes nos formations théoriques peuvent être étudiées pour être accessibles aux personnes handicapées. Quelques soient vos difficultés (lecture, compréhension, fatigue intellectuelle ou physique, handicap moteur ou mental) nous cherchons à nous adapter pour vous proposer des modalités pédagogiques facilitant l'adaptation des parcours au besoin de chacun. Pour les formations pratiques (apprentissage massages), les possibilités sont à étudier en fonction du handicap. Nous disposons de tous nos cours au format papier, électronique, ou pour certains cours, au format vidéo. Personne référente à contacter : Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12.

Les connaissances préalables requises : aucune

Prérequis techniques, pour les formations à distance : accès à un ordinateur ou à une tablette fonctionnelle avec des logiciels à jour permettant d'écouter des fichiers multimédias et une connexion internet opérationnelle.

L'organisation et le fonctionnement de la formation :

- **Personne chargée des relations avec le stagiaire :** Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12., ecolearnika@gmail.com, du lundi au vendredi de 9H à 19H (assistance technique et pédagogique)

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

- **Moyens pédagogiques :** pratiques en duo ou trio avec d'autres stagiaires, ou sur modèle, sur table ou chaise de massage, futons, méthode active et participative
- **Moyens techniques à disposition pour le présentiel :** espace de formation, tables, housses de table, fauteuil ou chaise, supports pédagogiques au format numérique, livret de suivi pédagogique
- **Moyens techniques à disposition 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

Modalité de règlement : le stagiaire s'engage à effectuer un premier versement d'un montant équivalent à **30 % du coût de la formation** au terme du délai de rétractation en vigueur noté sur le contrat (14 jours). Le paiement du solde est effectué selon les éléments signifiés dans le contrat.

MODALITES D'APPRENTISSAGE

A distance avec regroupements :

Durée estimée : 190H

Détail des activités pédagogiques attendues du stagiaire :

- Acquisition des compétences pratiques et théoriques grâce à des supports de cours (temps estimé **150H**) (en rapport à la durée constatée en formation de groupe)
- **Regroupements avec un professeur en visioconférence (la relaxation 3H / les bases des huiles essentielles 2H, l'alimentation 3 H) et présentiel (pratique de massages intuitifs 2H).** (Temps total estimé à **10H**) *La répartition des temps peut varier en fonction des besoins des stagiaires*
- Entraînements aux pratiques de massage et de relaxation (temps estimé à **30H**)
- Évaluation (temps estimé 1H)

Rythme : entre 1 et 3 mois de formation, en fonction de vos disponibilités

Organisation pédagogique du centre de formation :

- Envoi des supports de cours au stagiaire au format PDF ≈ 200 pages

Méthode pédagogique : affirmative (transmission d'un savoir), interrogative (échange et débat), active (mise en situation) démonstrative (visualisation et reproduction), expérientielle (expérimentation), heuristique (brainstorming)

Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

Procédure de validation des compétences : mises en situation

Sanction : attestation de formation

Tarif : 1740 € (tarif individuel) 1949 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

Frais de dossier : 150€

* **Parcours pédagogique de formation pour atteindre les objectifs fixés**

Chemin à parcourir pour atteindre les objectifs de formation :

- Réception des cours
- Exploitation de ressources (selon les cours : lire, écouter, visionner)
- Appropriation par des activités (selon les cours : mémorisation, application, reformulation, transposition, construction, comparaison, critique, synthèse, évaluation, ...)
- Regroupements
- Évaluation

Le suivi pédagogique :

Il consiste à accompagner l'élève dans sa progression vers son objectif. Divers documents sont proposés dont l'évaluation des acquis de début et de fin et le livret stagiaire.

Formateurs potentiels :

- **JAY CELIA**
NATUROPATHE – NUTRITHERAPEUTE – ANCIEN EDUCATEUR SPORTIF
DOMAINES D'INTERVENTION : ALIMENTATION SANTE – BILAN VITALITE –
NATUROPATHIE EN GENERAL
- **CHRISTINNE MONTAUDIE**
DIETETICIENNE - CONSEILLERE FLEURS DE BACH AGREEE PAR LE CENTRE BACH
(GB)
DOMAINE D'INTERVENTION : FLEURS DE BACH
- **PARAYRE NATHALIE**
REFERENTE ADMINISTRATIVE – SUIVI DES FORMATEURS ET DES STAGIAIRES
PRATICIENNE EN SOPHROLOGIE HYPNOSE ET MESSAGES – INTERVENANTE EN
SOPHROLOGIE, MESSAGES ET BILANS

- Cette liste n'est ni contractuelle ni exhaustive, la société NP Conseil et Formation se réservant le droit de modifier ou d'ajouter des professeurs ou des intervenants en fonction des compétences et des disponibilités de chacun.
- La CV thèque des intervenants, accessible sur le site internet : www.arnika-formation.com

Siret : 801 811 753 00020

Déclaration d'activité enregistré sous le numéro 73 31 07366 31 auprès du préfet de la région Occitanie

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

ecolearnika@gmail.com

T : +3 3 (0)9 70 82 12 12

M :33 (0)6 14 48 88 98

PROGRAMME DETAILLE
ACCOMPAGNEMENT AU BIEN-ETRE PAR L'ETUDE DES BASES DE
L'HYGIENE DE VIE
(SUPPORTS PEDAGOGIQUES NUMERIQUES DE 150 PAGES)

Les principes fondamentaux :

- Les principes fondamentaux de naturopathie

*** Les bilans :**

- Le bilan émotionnel, pour définir le rôle des émotions et leur impact sur le corps
- Le stress et les émotions fortes

*** La relaxation :**

- Découverte des principes de relaxation

*** Les massages :**

- Les bases du massage bien-être
- Le massage Arnika

*** Les plantes :**

- Découverte des plantes à des fins de bien-être
- Découverte des huiles essentielles à des fins de bien-être
- Découverte des Fleurs de Bach

*** L'alimentation bien-être**

Création ou développement d'activité :

- Étude de marché
- Construction du projet financier
- Choix des statuts

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.

REGLEMENT D'EVALUATION POUR LA FORMATION

Nos formations ne sont pas reconnues par l'état, nous attestons d'une formation au sein d'une école privée

Les compétences à acquérir, pour obtenir l'attestation de formation, pour la formation sont les suivantes :

- Comprendre les principes d'une bonne hygiène de vie
- Évaluer l'état de stress d'une personne et proposer des exercices de relaxation
- Pratiquer le massage intuitif pour améliorer le bien-être d'une personne
- Connaître les plantes utiles pour le bien-être

Afin de savoir si le stagiaire a acquis ces compétences à la fin du cursus, il est soumis aux épreuves suivantes :

- **Mise en situation** : cette mise en situation se fait avec un professeur, sur des cas pratiques, lors des regroupements
- **Mise en situation sur un protocole de massage intuitif** :
Le stagiaire effectue un massage sur une personne du centre de formation ou, exceptionnellement, s'il ne peut se déplacer, sur une personne de son entourage. Il se met en situation pour valider toutes les compétences attendues
- **Mise en situation sur une séance de relaxation** :
Le stagiaire effectue une séance de relaxation sur une personne du centre de formation ou, exceptionnellement, s'il ne peut se déplacer, sur une personne de son entourage. Il se met en situation pour valider toutes les compétences attendues

A travers ces différentes évaluations, le stagiaire doit montrer qu'il est capable de :

- Comprendre les principes d'une bonne hygiène de vie
- Évaluer l'état de stress d'une personne et proposer des exercices de relaxation
- Pratiquer le massage intuitif pour améliorer le bien-être d'une personne
- Connaître les plantes utiles pour le bien-être

Pour les personnes en formation à distance, ces mises en situation seront filmées par le soin du stagiaire et envoyées par mail à la personnes responsable des stagiaires (Nathalie Parayre : ecolearnika@gmail.com) pour validation des acquis en fin de formation.

Pour recevoir son attestation de formation, le stagiaire doit :

- Avoir suivi la totalité de la formation
- Obtenir l'appréciation « acquis » ou « en cours d'acquisition » à ses mises en situation
- Avoir rendu les fiches d'évaluation des acquis de fin de formation et de satisfaction
- Avoir réglé la totalité des frais de formation

En cas de non réussite, le stagiaire peut repasser les épreuves jusqu'à réussite, sur une durée d'un an. Le coût de ce rattrapage est de 100€ par passage (pratique et théorie).

A la suite de la formation, le stagiaire se verra remettre une **Attestation de Formation**.

DATE :

SIGNATURE STAGIAIRE (précédée de la mention lu et approuvé, bon pour accord) :