



FORMATION PERSONNALISÉE ET CERTIFIANTE À DEUX NIVEAUX

NIVEAU 1 : HYPNO-COACH BIEN-ETRE

NIVEAU 2 : HYPNO-COACH NUTRI SANTÉ DES TROUBLES ALIMENTAIRES

Vous avez le désir d'aider les autres et vous recherchez une formation individuelle, personnalisée à votre projet et où vous aurez la sensation d'être accompagné vers ce que vous désirez atteindre ; mes enseignements et mon expérience sont faits pour vous !



Être Hypno-coach c'est plus qu'un métier ; une passion. Cette formation personnalisée dans le secteur du bien-être et/ou en Nutri-Santé dans les Troubles Alimentaires fera de vous un professionnel de la relation d'aide.

Pourquoi vous inscrire ? Vous souhaitez changer de vie pour aller vers une activité professionnelle dans le domaine du bien-être et de l'hypno-coaching ?

En d'autres termes, vous avez envie d'accompagner l'humain dans toutes ses transitions de vie, en mettant votre bienveillance et vos capacités au service de l'humain.

Être indépendant, libre et idéalement travailler à votre domicile, grâce à internet ou créer votre cabinet chez vous en micro-entreprise ? Dans ce cas, vous reconvertir en tant qu'hypno-coach bien-être est assurément une très belle opportunité pour la suite de votre carrière. C'est un métier en pleine explosion qui fait partie d'un courant qui dépasse largement l'effet de mode au 21ème siècle, car les gens veulent désormais depuis le COVID prendre soin d'eux et améliorer leur qualité de vie.

Mais concrètement, comment devenir hypno-coach bien-être, et vous spécialiser si vous le souhaitez, dans ce secteur de la nutri-santé des Troubles Alimentaires sans vous inscrire à l'Université et étudier depuis votre domicile quel que soit votre âge ou votre profession ? Je vous propose une **formation en ligne à double niveau visant deux socles de compétences complémentaires** :

- **Un Diplôme général en hypno-coaching dans le secteur du bien-être**
- **Un diplôme hypno-coaching en Nutri-Santé spécifique aux Troubles alimentaires**



Diplômée en pédagogie niveau MASTER 2 en Psychologie de l'Éducation mais également Hypnothérapeute et spécialiste des Troubles Alimentaires, **je serais à vos côtés durant l'enseignement pour vous accompagner sur le chemin de votre réussite.** La méthode que j'ai créée est le combo gagnant résultant de mes années d'expérience. Elle allie le **développement personnel, l'hypnose et le coaching.** Elle agit tant sur les problématiques physiques que sur les émotions et le mental puis les Troubles Alimentaires. Et c'est cela qui en fait une méthode efficace, elle traite plusieurs niveaux de bien-être de l'humain.

A l'issue de la formation, chaque participant aura acquis le Savoir Être de l'Hypnocoach et pourra effectuer des interventions de qualité en exploitant les compétences acquises en Hypnocoaching dans le secteur du bien-être et en hypnose-nutrition.

Public visé : Cet enseignement est ouvert à toute personne majeure désirant apprendre un nouveau métier, en pratiquer un second ou en reconversion professionnelle ou pour des thérapeutes, praticiens souhaitant se spécialiser en Troubles Alimentaires dans le secteur de la nutrition et du bien-être. Mais aussi pour des anciens patients concernés par les TCA ou leurs familles proches.

Comme vous le savez, le domaine du coaching bien-être n'est pas réglementé par l'Etat. Donc dans l'absolu, vous pouvez vous lancer dans ce métier, peu importe votre profil au départ. Mais il est évident que pour être un professionnel (ou une professionnelle) de qualité dans ce secteur, il faut avoir un grand attrait pour l'humain.

Votre âge n'a pas d'importance mais vous devez avoir plus de 18 ans, votre parcours professionnel non plus. Attention, cette formation n'est pas éligible au CPF.

Je vous offre :

Un échange de 30 min au téléphone ou en visio sur RDV pour faire le point sur votre situation avant de vous engager dans le programme et pour être sûre que cela est fait pour vous.

Cela vous permettra :

D'avoir une vision plus claire de votre situation et de la méthode que j'ai créée; de pouvoir vous positionner et avoir la certitude que cette formation est faite pour vous.

Pourquoi s'inscrire en formation ?

En France, il y a aujourd'hui un peu plus de 300 000 entreprises actives dans ce secteur bien-être, avec au total 542 000 travailleurs. Pour un chiffre d'affaires annuel de 37,5 milliards selon l'INSEE. Et c'est une tendance qui va encore s'accroître dans les années à venir.

Ce qui se concrétise sur le terrain par les chiffres suivants:



© NATALIA LEFEBVRE/LA TRAVERSEINE DES THERAPIES BREVES

- un Français sur deux (48 %) affirme aujourd’hui se préoccuper de son bien-être corporel et émotionnel et avoir entrepris au moins une action dans ce sens, au cours des 6 derniers mois;
- un Français sur trois (36%) déclare lire régulièrement des articles ou des livres traitant de mieux-être;
- un Français sur quatre (26%) a déjà consulté un professionnel (ex: naturopathe, coach, hypnologue, sophrologue, massothérapeute, kinésologue, etc.)
- un Français sur dix pratique des activités de relaxation comme le yoga, la méditation, l’hypnose, la sophrologie, le reiki, le thai chi;
- 61% des Français affirment faire du sport régulièrement et gérer leurs poids;
- près d’un Français sur quatre (23%) consomme des compléments alimentaires pour améliorer sa forme.

Par la même occasion, la **réalité des troubles alimentaires a aussi évolué au cours des trente dernières années**, de nombreuses personnes sont très préoccupées par leur silhouette, aussi bien les femmes que les hommes ; bien que les Troubles Alimentaires soient toujours plus féminins dans l’Anorexie mentale ou la Boulimie, ou encore l’hyperphagie et l’orthorexie.

La nourriture et les repas ont une signification historique, culturelle et sociale et sont fortement liés à la santé mentale, au bien-être et au bonheur. Grâce à cette spécialisation en Nutri-Santé des Troubles alimentaires, vous allez découvrir les liens étroits qui relient psychologie et alimentation. Vous allez également apprendre à détecter les Troubles du Comportement Alimentaire, à en décrypter les mécanismes et à aider les personnes qui en souffrent à les dépasser.

Aussi, en étudiant les principaux troubles du comportement alimentaire : vous découvrirez l’impact que peut avoir le stress sur les habitudes alimentaires et la gestion de son poids de forme.

Présentation de la formation à deux volets

- Inscription en ligne à tout moment et Ouverture de la formation dès que vous êtes prêt.
- Formation individuelle à distance en **Visio-Formation-Skype** et téléchargement des cours sur une plateforme digitale pédagogique.
- **Formation-Accompagnement et tutorat pédagogique personnalisé pour vous accompagner vers l’examen et votre certification en dressant un bilan régulier de vos acquis.**
- Durée de la formation individuelle à votre rythme : **entre 6 et 12 mois**, adaptée à votre rythme professionnel et vos capacités cognitives.



© NATALIA LEFEBVRE/LA TRAVERSEINE DES THERAPIES BREVES

- Paiement en 1 ou 3 fois.
- Tarification sur mesure selon vos objectifs pédagogiques :

Ce cursus se clôture par **une certification** qui valide vos compétences. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi opter pour la formation sans **l'accompagnement pédagogique et profiter alors d'un tarif réduit.**

Il existe 2 formules pédagogiques et donc 2 formules financières selon vos objectifs.

1. Je m'inscris en Master-Class Hypno-coach Nutri-Santé des troubles alimentaires (Niveau Bac plus 3). Individuellement et à distance en « Visio-Formations-Skype » avec envoi des fiches théoriques et pratiques de haut niveau et 25 entretiens formation sur skype pour préparer la certification. Coût 1590 euros. Durée de la formation en volume pédagogique total 250 heures.

2. Je m'inscris au Diplôme Hypno-coach Bien-être. (Niveau Bac plus 2) Individuellement et à distance en « Visio-Formations-Skype » avec envoi des fiches théoriques et pratiques de haut niveau et 12 entretiens formation sur skype pour préparer la certification. Coût 1090 euros. Durée de la formation en volume pédagogique total 150 heures.

Tout au long du parcours, j'ai mis en place des rendez-vous pédagogique, afin que vous puissiez positionner vos acquis. Rassurez-vous, aucune limite de temps n'est exigée pour passer la certification : chacun évolue en fonction de son emploi du temps, de ses contraintes, de son rythme d'apprentissage. Une convention de formation vous sera délivrée ainsi qu'un bulletin d'inscription.

La formation hypno-coach bien-être vous permettra de découvrir les grands courants en développement personnel et l'hypnothérapie. Dans la pratique à :

- Maîtriser l'écoute active et apprendre à poser les bonnes questions.
- Aider vos clients à agir positivement sur leur comportement.
- Connaître les principales clés de communication.
- Aider vos consultants à trouver leur équilibre de vie.
- Maîtriser des techniques de gestion du stress et d'hypno-relaxation
- Comprendre d'où viennent les émotions et comment y faire face ?
- Découvrir son enfant intérieur pour se libérer des blocages émotionnels, affectifs ou relationnels
- A accompagner vos clients dans leur réflexion identitaire.
- A vous former au coaching en énergie vitale, pour redonner au corps toutes ses capacités énergétiques et par conséquent physiologiques et psychologiques.





© NATALIA LEFEBVRE/LA TRAVERSEINE DES THERAPIES BREVES

Le module professionnalisant supplémentaire vous offrant le Titre et le diplôme Hypno-coaching Nutri-santé des Troubles Alimentaires vous servira dans la pratique à :

- Savoir décrypter les troubles du comportement alimentaire.
- Aider vos clients à dépasser leurs blocages psychologiques.
- Poser un regard différent sur les troubles alimentaires les plus courants.
- Savoir identifier l'impact de la santé mentale sur les habitudes alimentaires.
- Pouvoir aider vos consultants à avancer et à retrouver un équilibre alimentaires grâce à l'hypno-nutrition et d'autres thérapies brèves.



A l'issue de la formation, selon votre choix d'inscription, vous pourrez utiliser le titre sur votre site internet et sur la plaque professionnelle de votre Cabinet :



[Hypno-coach bien-être](#)

[Et/ou](#)

[Hypno-coach Nutri-Santé des Troubles Alimentaires](#)



Les 2 certificats vous seront délivrés et signés par NATALIA LEFEBVRE spécialiste des TCA en psychothérapie, coaching et hypnose mais également diplômée en psychologie de l'Education comme Psychopédagogue. Si vous échouez, vous pouvez repasser votre examen sans frais supplémentaires une nouvelle fois. Une fois votre examen réussi, vous recevrez par la poste, le diplôme qualifiant.



© NATALIA LEFEBVRE/LA TRAVERSEINE DES THERAPIES BREVES



Formation personnalisée



Programme pédagogique

Niveau 1 : Hypno-coach bien-être

1. Qu'est-ce que coacher ?

1. Les qualités et la posture du coach
2. Etablir la relation avec son consultant
4. La première séance de coaching : l'analyse de la demande
5. L'art du questionnement chez le coach
6. Vers une communication non violente : la CNV
7. La technique du sandwich

2. Communiquer de manière assertive

1. Les 10 commandements de l'assertivité et l'empathie
2. La reformulation
3. L'art de la conversation
4. Formuler une demande
5. Comment accueillir la critique ?
6. Apprendre à dire non
7. Savoir interrompre son consultant ou client en rendez-vous

3. Les méthodes pour formuler un objectif en coaching bien-être

4. L'apport de l'Hypnose contre le stress

5. La gestion émotionnelle: la respiration au service des émotions et la méthode SEDONA : l'art du lâcher-prise.

6. L'impact du stress sur son corps : la psycho somatisation + un guide pratique de méditation contre le stress

7. L'utilisation de la technique de la Logosynthèse en coaching.

8. Les accords toltèques : un outil de communication au coach

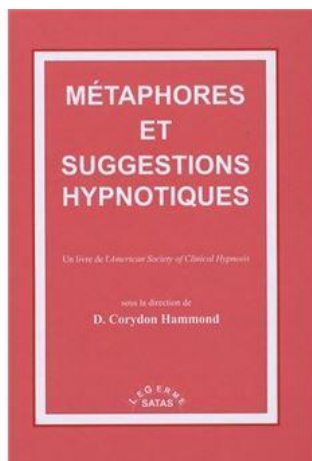


9. L'ENNÉAGRAMME à la découverte de Soi et son identité psychologique

10. Qu'est-ce que l'hypnose ?

- ✚ Historique de l'hypnose
- ✚ Les fondements théoriques
- ✚ Subconscient et conscient
- ✚ Le but de l'hypnothérapie
- ✚ L'état de transe
- ✚ Déroulement d'une séance d'hypnose
- ✚ Les méthodes d'induction avec la fixation d'un point
- ✚ Les techniques d'approfondissement
- ✚ Le réveil et retour de la transe

La formation inclut un manuel en hypnose pour vous aider à préparer vos séances au début de votre activité d'une valeur de 80 €.



11. Les blessures de l'enfance qui empêchent d'être soi-même : rejet, abandon, injustice, humiliation, trahison

- ✚ La mise en place du masque de survie face aux blessures de l'enfance
- ✚ Renouer avec son enfant intérieur : **Protocole d'accompagnement pour réparer l'enfant intérieur en hypno-coaching**

12. Comment augmenter l'estime de soi et l'importance de la gratitude avec la méthode Ho'oponono en hypnose

13. Hypno-Coaching en énergie vitale

- ✚ L'apport de la cohérence cardiaque et leurs effets sur le corps et le mental
- ✚ L'apport de la méditation et la respiration



© NATALIA LEFEBVRE/LA TRAVERSEINE DES THERAPIES BREVES

- ✚ L'apport des chakras en hypnose pour libérer ses émotions
- ✚ Coaching cristaux en lithothérapie pour prendre soin de son corps physique, mental et émotionnel.
- ✚ Cultiver le bien-être par le sport, l'activité physique et des conseils pour cuisiner sainement
- ✚ Protocole en hypnose sur le sommeil nécessaire à une bonne santé

14. S'installer et les outils de communication du Coach pour se faire connaître et exercer

- ✚ La politique Marketing du Coach
- ✚ La base de données du Coach
- ✚ Les 2 fiches d'auto-évaluation du Coach (auto-évaluation et réflexion)
- ✚ La fiche Client
- ✚ Les différents statuts d'Entreprise

Niveau 1+2 = Hypno-coach Nutri-Santé des Troubles Alimentaires

Enseignement théorique

1. Pourquoi mange-t-on et qu'est-ce que la faim ?
2. Les calories que faut-il en penser, le principe d'amaigrissement et le calcul de votre IMC.
3. Les bases de la nutrition : macronutriments, micronutriments et hydratation
4. Les effets de l'excès de sucre sur la santé et le recours à hypno-sucre contre cette addiction
5. Classification et définitions des Troubles Alimentaires selon le DSM V
6. A quoi reconnaît-on les premiers signes des Troubles Alimentaires ?
7. Les traits psychologiques des malades atteints de TCA (Troubles du comportement alimentaire)
8. Quels sont les signes physiques et psychiques des TCA les plus courants dans la société :
 - ✚ De la malade boulimique, anorexique et hyperphagique
9. Hyperactivité physique et TCA et pourquoi parle-t-on de bigorexie ?
10. Distorsion de l'image corporelle dans les TCA (le rapport au corps et la nourriture)



11. Les complications médicales des TCA

12. Les causes des TCA (facteurs psychologiques, familiaux et socioculturels)

13. Le Trouble Alimentaire est-il une addiction ? Analyse des enjeux psychologiques.

Enseignement pratique

14. Être capable de créer un questionnaire en coaching des TCA : le questionnaire de départ, de suivi, le questionnaire de nutrition, le questionnaire de la boulimie et l'anorexie

15. Adapter sa communication, ses outils et techniques de coaching face à la dynamique émotionnelle d'une personne souffrant de troubles du comportement alimentaire

16. Les 9 clés en psycho-nutrition pour atteindre un poids santé

17. Maîtriser un protocole de coaching stratégique et paradoxal en thérapie brève pour traiter l'anorexie sacrificielle, l'anorexique abstinent, la boulimique type Botero, la boulimique Yo-Yo puis la boulimique vomisseuse.

18. Face aux compulsions et grignotages sucrés : savoir donner des conseils en phytothérapie, aromathérapie, homéopathie et en auto-coaching pour se libérer du sucre.

19. Coaching en psycho-nutrition pour perdre du poids avec une alimentation hygiéniste et équilibrer ses repas

20. Méditation pour apprendre à manger en pleine conscience

21. Organisation de 5 séances en Live en hypno-nutrition avec votre formatrice sous forme de jeux de rôle (Hypno coach et consultant) :

22. Exemple de Jeune d'Hildegardien avec des repas

Techniques hypnotiques pour traiter le trouble alimentaire et la compulsion.:

- ✚ Anorexie
- ✚ Boulimie
- ✚ Retrouver un poids santé dans le cas de l'hyperphagie
- ✚ Boire de l'eau
- ✚ Faire de l'exercice





Certification sur 2H

1. 3 Formations continues : A la fin de chaque grand thème étudié, votre formatrice vous reçoit en Visio pour un QCM et effectuer un bilan de vos connaissances.
2. Épreuves : en fin de cursus, il vous sera demandé d'effectuer une séance fictive de coaching auprès de votre formatrice durant 45 min sur un thème choisi ensemble.
3. Une fiche de lecture devra être rendue (présentation libre) sur un auteur en développement personnel, proposée par votre formatrice.
4. Il vous sera transmis un modèle de séance complète d'hypnose pour hypnotiser en direct votre formatrice sur SKYPE, en lien avec un thème étudié en formation.
5. Un pitch (exercice de communication orale) de présentation personnelle et de votre objectif d'hypno-coaching vous sera demandé oralement



Informations pratiques :

A partir du 13 novembre, vous pouvez commencer immédiatement après votre inscription! Le cours numérique est directement disponible sur votre profil dans GOOGLE CLASSROOM. Avec cette formule à distance flexible, vous étudiez où et quand vous voulez. Vous recevrez si vous le souhaitez, un tutorat pédagogique de votre formatrice en e-learning pour réviser et préparer l'examen. Lorsque vous êtes prêt, passez votre examen et recevez votre diplôme par la Poste !

*Cette formation est complète et très bien structurée grâce à une méthode pédagogique axée sur votre mémoire visuelle et auditive. Il n'est pas nécessaire de vous fournir de matériel supplémentaire, **tout est compris dans vos frais d'inscription** afin de vous permettre de vous concentrer sur l'essentiel: **vos apprentissage**. Mes cours sont un support idéal pour vous former, je vous fournirai une bibliographie pour les candidats qui veulent aller plus loin en fin*



© NATALIA LEFEBVRE/LA TRAVERSEINE DES THERAPIES BREVES

de formation. Ma méthode pédagogique vous permettra une **compréhension et une assimilation immédiate**.

Formation personnalisée - no copyright