



Coach minceur

Apprendre à améliorer votre bien être avec **Yassmin**.

Coach bien être & nutrition

Comment devenir Coach bien être et nutrition avec **Harmony**.

Affiner sa silhouette en 8 semaines

Dans ce parcours de formation, notre Experte **Harmony** vous révélera toute la méthodologie d'un coach en relooking adapté à vos clients.

Création d'entreprise

Réalisez votre projet professionnel, coaché par **Estelle Teurquetil**

BIEN ÊTRE ET NUTRITION COACH INDÉPENDANT

Lors de ce parcours de formation composé de 4 formations, nos experts vous apprendront à réaliser des programmes complets sur l'alimentation, l'activité sportive, le sommeil et la relaxation en fonction de vos clients : « les coachés ». Chaque expert en son domaine vous transmettra toute sa méthodologie pour vous lancer et développer votre activité et accueillir votre clientèle avec professionnalisme et sérénité. Ils partageront avec vous leur savoir-faire et pédagogie du début jusqu'à la fin. Vous pourrez également retrouver un support de cours en fichier PDF.

SAVOIR - FAIRE

Grâce aux cours, aux corrections de vos projets, aux suivis téléphonique ou via chat, vous pourrez avancer et progresser sereinement tout au long de votre parcours de formation accompagné par nos experts pédagogiques et votre coach dédié.



ACCES ILLIMITÉ

Plusieurs formations, proposant un métier complet à votre rythme



LE METIER A 360°

+ leçons et cahiers d'exercices
Apprenez un métier de A à Z



CERTIFICAT

Certificat de Formation Professionnelle



COACH PERSONNEL

Un suivi sur-mesure pour vous accompagner



SCHOOL ONLINE UNIVERSITY L'ÉCOLE DES FORMATIONS À DISTANCE

School Online University est une école en ligne de formations certifiantes reconnues par le milieu professionnel. Notre solution digitale innovante permet de travailler à distance et à votre rythme... où vous voulez, quand vous voulez. Vous êtes acteur de votre formation, vivez la comme si vous y étiez.



UN APPRENTISSAGE
ILLIMITÉ À DISTANCE



SE FORMER AVEC
DES PROFESSIONNELS



FORMEZ VOUS
A VOTRE RYTHME



40 ANS D'EXPÉRIENCE
EN PÉDAGOGIE



UN SUIVI
PERSONNALISÉ



CERTIFICAT DE
FORMATION PROFESSIONNEL

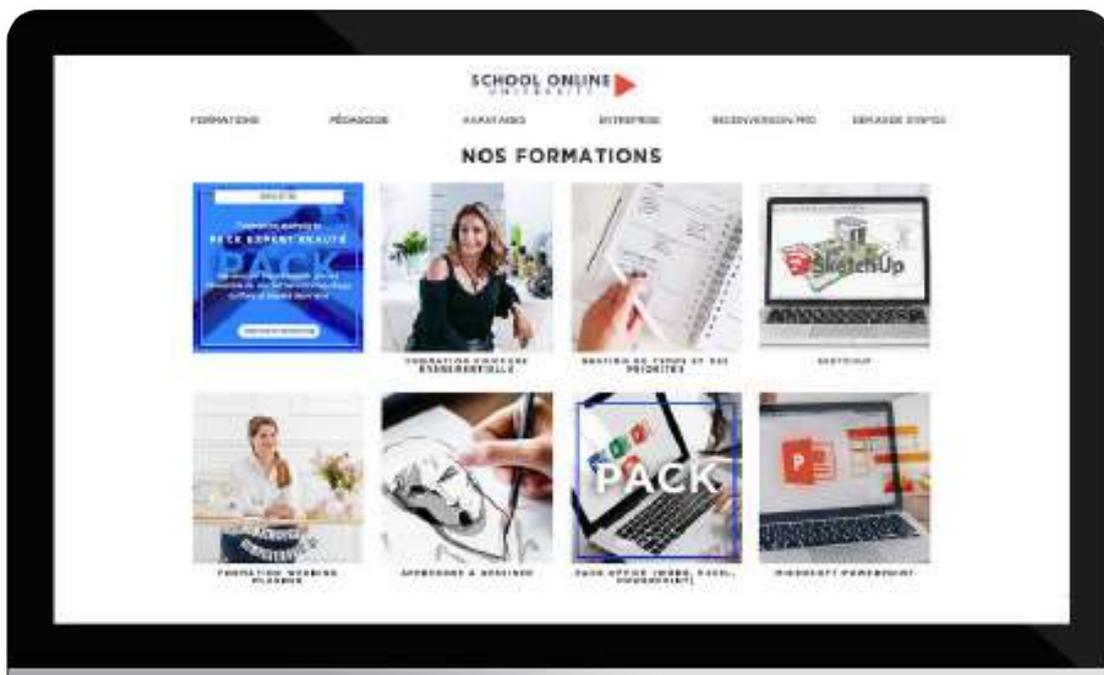


FAITES FINANCER VOTRE
FORMATION PAR PÔLE EMPLOI



UN ESPACE ÉTUDIANT
PROFESSEUR DÉDIÉ

DECouvrez NOS NOMBREUSES FORMATIONS



TOUTE NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE



Tél : 01 44 52 16 76



contact@schoolonlineuniversity.com



COACH BIEN-ÊTRE & NUTRITION

APPRENDRE LES FONDAMENTAUX

Dans ce parcours de formation, Harmony, coach bien-être et nutrition, vous apprendra comment donner des conseils sur l'alimentation, l'activité sportive, le sommeil et la relaxation. Elle vous aidera également à vous lancer pour développer votre activité et accueillir votre clientèle avec professionnalisme et sérénité. En comparaison avec d'autres professions, par exemple, un diététicien, un sophrologue, ou encore un coach en développement personnel, vous allez pouvoir aborder avec vos clients l'ensemble des points essentiels pour avoir une bonne hygiène de vie.

« En tant que futur coach nutrition et bien-être, vous devez vivre et comprendre un seul terme : « La Régularité » car c'est ce mot qui sera la clé de votre succès et qui emmènera vos clients vers la réussite de leurs objectifs. »

Harmony partagera avec vous toute sa méthodologie de travail du début jusqu'à la fin, que vous pourrez également retrouver en support de cours rédigé PDF !



Formatrice : **HARMONY RIBAL**
COACH BIEN-ÊTRE & NUTRITION

HARMONY VOUS DONNE LES CLÉS

Suivez les étapes de conception à l'aide de 35 leçons vidéos, du support de cours de 138 pages et validez vos acquis avec des exercices pratiques. L'encadrement pédagogique actif de nos experts vous permettra de monter en compétences et d'atteindre **votre certificat School Online University « coach bien-être & nutrition »**.

DÉROULÉ DE LA FORMATION

- Module 1 : la nutrition
- Module 2 : l'activité sportive
- Module 3 : le sommeil
- Module 4 : la relaxation
- Module 5 : le Coaching
- Module 6 : se lancer



ACCES ILLIMITÉ

Formation à votre rythme
où et quand vous voulez



35 LEÇONS VIDEO

+ 138 pages de support
de cours & 50 exercices



CERTIFICAT

Certificat Supérieur de
Formation Professionnelle



COACH PERSONNEL

Un suivi sur-mesure pour
vous accompagner

TOUTE NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE



Tél : 01 44 52 16 76



contact@schoolonlineuniversity.com

LA FORMATION EN DETAIL

MODULE 1 : LA NUTRITION

1. LES BASES DE LA NUTRITION
2. PETIT-DÉJEUNER, DÉJEUNER, ENCAS ET DÎNER
3. LES ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES
4. REPAS SIMPLES ET ÉQUILIBRÉS
5. ERREURS À NE PAS FAIRE (PATHOLOGIE, PERSONNALISATION)
6. SITES WEB DE RÉFÉRENCES À CONSULTER RÉGULIÈREMENT

MODULE 2 : L'ACTIVITÉ SPORTIVE

1. APPRENDRE À DÉFINIR CHAQUE ACTIVITÉ
2. CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS
3. LES AMALGAMES ET LES « ON DIT »

MODULE 3 : LE SOMMEIL

1. LE SOMMEIL
2. LA FATIGUE ET LE SURMENAGE
3. LES CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

MODULE 4 : LA RELAXATION

1. LE STRESS
2. CIBLER LE/LES DÉCLENCHEUR DE STRESS : EXERCICES
3. LES SOLUTIONS FACE AU STRESS
4. VOTRE SÉANCE DE RELAXATION

MODULE 5 : LE COACHING

1. LES DIFFÉRENTS OUTILS DE SUIVIS, DE COMPARAISON ET D'ÉVOLUTION
2. LE QUESTIONNAIRE
3. ETUDES DE CAS ET POPULATIONS
4. ORGANISER SES RENDEZ-VOUS
5. DES IDÉES DE FLYERS
6. LA POSTURE DU COACH BIEN-ÊTRE ET NUTRITION

MODULE 6 : SE LANCER

1. STATUT JURIDIQUE
2. LES TARIFS
3. LES RÉSEAUX SOCIAUX
4. RÉSEAUX DE PROFESSIONNEL
5. LES APPLICATIONS ET SITES UTILES



Formatrice : **Yasmine**

DÉROULÉ DE LA FORMATION

Module 1 : le système immunitaire

Module 2 : les solutions naturelles
pour booster l'immunité

Module 3 : les régimes alimentaires

COACH MINCEUR

APPRENDRE LES FONDAMENTAUX

Vous avez décidé de prendre soin de vous ? De respecter votre corps afin d'être en harmonie totale avec lui ? De retrouver votre poids de forme et de croquer la vie à pleines dents ?

Notre diététicienne nutritionniste, Yasmine, va vous proposer un régime efficace et respectueux de la santé pour vous (ou vos clients en tant que coach) et va vous faire découvrir les secrets d'une alimentation protectrice de votre santé ainsi que les super-aliments qui agiront pour vous maintenir en forme.

À l'issue de cette formation, plus aucun régime tendance n'aura de secret pour vous !

Vous serez capable de les appliquer et de les préconiser !

Yasmine partagera avec vous toute sa méthodologie de travail du début à la fin, que vous pourrez également retrouver en support de cours rédigé PDF !

YASMINE VOUS DONNE LES CLÉS

Suivez les étapes de conception à l'aide de 35 leçons vidéos, du support de cours de 138 pages et validez vos acquis avec des exercices pratiques. L'encadrement pédagogique actif de nos experts vous permettra de monter en compétences et d'atteindre **votre certificat School Online University « Coach minceur ».**



ACCES ILLIMITÉ

Formation à votre rythme
où et quand vous voulez



35 LEÇONS VIDEO

Support de cours & 50
exercices



CERTIFICAT

Certificat Supérieur de
Formation Professionnelle



COACH PERSONNEL

Un suivi sur-mesure pour
vous accompagner

TOUTE NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE



Tél : 01 44 52 16 76



contact@schoolonlineuniversity.com

LA FORMATION EN DETAIL

MODULE 1 : Le système immunitaire

1. Définition
2. Les signes qui prouvent que votre système immunitaire est fort
3. Les signes qui prouvent que votre système immunitaire est faible

MODULE 2 : Les solutions naturelles pour booster l'immunité

1. Les vitamines
2. Les Minéraux
3. Les super-aliments
4. Des conseils diététiques

MODULE 3 : Régimes alimentaire pour perdre du poids

1. Les enjeux des régimes tendances traditionnels sur la santé
2. Les enjeux physiologiques
3. Les enjeux psychologiques
4. Les calories et la faim
5. Mise en veille du corps
6. Restriction alimentaire
7. Le Régime 2.0



AFFINIER SA SILHOUETTE EN 8 SEMAINES

APPRENDRE LES FONDAMENTAUX

Sculptez votre corps et brûlez un maximum de calories en peu de temps grâce au programme sportif adapté à tout public.

Ces séances sont adaptées à toute personne et morphologie et peuvent être réalisées de chez soi, au bureau ou en extérieur avec ou sans matériel (haltères, kettlebell, chaise, canapé, etc.). Comme le dit notre coach Sportive Harmony : "Il n'y a pas de moment idéal pour faire sa séance : le plus important, c'est de la faire !"

Durant ces 8 semaines, des enchaînements d'exercices variés, courts et efficaces seront à réaliser lors de vos séances hebdomadaires.

Pour atteindre votre objectif, il faudra consacrer un rythme de 15 à 30 minutes par jour avec discipline et rigueur.

Harmony partagera avec vous toute sa méthodologie de travail du début jusqu'à la fin, que vous pourrez également retrouver en support de cours rédigé PDF !



Formatrice : HARMONY RIBAL

DÉROULÉ DE LA FORMATION

Module 1 : le programme sport à faire chez soi

Module 2 : l'organisation "tip-top"

Module 3 : le Hiit

Module 4 : le matériel

Module 5 : le planning à suivre

Module 6 : les exercices du programme

HARMONY VOUS DONNE LES CLÉS

Suivez les étapes de conception à l'aide de 35 leçons vidéos, du support de cours de 138 pages et validez vos acquis avec des exercices pratiques. L'encadrement pédagogique actif de nos experts vous permettra de monter en compétences et d'atteindre **votre certificat School Online University « Affiner sa silhouette en 8 semaines » !**



ACCES ILLIMITÉ

Formation à votre rythme où et quand vous voulez



35 LEÇONS VIDEO

Support de cours & 50 exercices



CERTIFICAT

Certificat Supérieur de Formation Professionnelle



COACH PERSONNEL

Un suivi sur-mesure pour vous accompagner

TOUTE NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE



Tél : 01 44 52 16 76



contact@schoolonlineuniversity.com

LA FORMATION EN DETAIL

MODULE 1 : le programme sport à faire chez soi

MODULE 2 : l'organisation "tip-top"

MODULE 3 : le Hiit

MODULE 4 : le matériel

MODULE 5 : planning à suivre

MODULE 6 : les exercices du programme

1. Mountain climbers
2. Fentes sautees alternées
3. Superman
4. Jumping jacks
5. Squat jump
6. Montée de genoux
7. Thruster
8. Fentes arrière alternées (avec haltères)
9. Planche dynamique
10. Squat (haltères)
11. Sit up
12. Walk out + 2 jumping jacks
13. Squat jump x
14. Sprint sur place
15. Biceps curl
16. Gainage touche épaule alterné
17. Swing
18. 2 jumpings jacks + 2 squats
19. Corde à sauter
20. Gainage
21. Pompes
22. Squat crab walk (avec élastique)



Formatrice : ESTELLE TEURQUETIL
CRÉATION D'ENTREPRISE

FORMATION CRÉATION D'ENTREPRISE

APPRENEZ UN SAVOIR - FAIRE

Le parcours de formation « Création d'entreprise » a pour vocation de vous aider à vous lancer dans l'entrepreneuriat et à réaliser vos rêves de vie. L'entrepreneuriat, c'est aussi bien monter une entreprise que se lancer en auto-entrepreneur (e) ; que vous souhaitez créer une start-up web ou ouvrir un restaurant ! Dans ce parcours de formation, Estelle vous donnera toute la méthodologie pour monter de A à Z votre propre Business Plan, un élément clé de l'entrepreneuriat. C'est le dossier qui reprend tout votre projet (rédactionnel et financier) et grâce auquel vous pourrez demander des financements.

DÉROULÉ DE LA FORMATION

- Trouver l'idée & apprendre à détecter les opportunités
- La stratégie, le business model, le business plan
- Créer sa marque, l'importance de l'image de marque
- Les statuts, entreprendre seul(e), à plusieurs, gérer les formalités
- Les financements

ESTELLE VOUS DONNE LES CLÉS

Avec elle, suivez les étapes de votre projet à l'aide des 31 leçons en vidéos, du support de cours de 111 pages et validez vos acquis grâce à un cahier pratique composé de plus de 40 exercices. L'encadrement pédagogique actif de nos experts vous permettra de monter en compétences et d'atteindre **votre certificat School Online University « création d'entreprise »**.



ACCES ILLIMITÉ

Formation à votre rythme où et quand vous voulez



31 LEÇONS VIDEO

+ Questions - support de cours & exercices



CERTIFICAT

Certificat Supérieur de Formation Professionnelle



COACH PERSONNEL

Un suivi sur-mesure pour vous accompagner

TOUTE NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE



Tél : 01 44 52 16 76



contact@schoolonlineuniversity.com

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE AVEC ESTELLE

Lors de ce parcours de formation, vous apprendrez à développer votre esprit critique, à créer à partir d'un nouvel usage, voire à innover ! Chaque idée mérite d'être protégée. Avec Estelle, vous étudierez tous les moyens disponibles et adaptés à vos projets.

Il vous faudra également tester son idée. C'est ce que vous allez découvrir tout au long de votre parcours de formation avec Estelle.

- Le Lean Start up (vérification de la validité des concepts)
- Test en grandeur nature
- L'étude de marché
- Comment mener à bien une étude de marché
- L'importance de l'image de marque : créer un univers reconnaissable, protéger la marque et les noms de domaines
- Rassembler autour de sa marque : créer une communauté en amont, comprendre l'importance des réseaux sociaux
- Le business model et le business plan : qu'est-ce que c'est, comment bien les construire
- Les 4P : Promotion, Produit, Prix, Publicité
- L'importance des statuts, entreprendre seul(e) ou à plusieurs (la SARL, la SAS)
- Immatriculer son entreprise, les interlocuteurs, les impôts, comment fonctionne la TVA ?
- La trame du cours vous permet d'identifier tous les aspects importants de la création d'entreprise

Estelle vous accompagnera dans chaque étape du parcours de formation. Celui-ci a été étudié afin qu'il corresponde à tous les stades d'avancement de votre projet.