

Conscience de soi

Développer une conscience aiguisée de soi pour agir avec lucidité et authenticité

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Intitulé	Conscience de soi
Durée totale	14 épisodes (de 5 à 30 min) — 5h de scénarios interactifs + 1h d'exercices guidés
Rattachement	<i>Soft skill — Relation à soi</i>
Format	E-learning immersif — Serious game
Public visé	Tout collaborateur, quel que soit son niveau ou sa fonction
Prérequis	Aucun prérequis — Formation accessible à tous
Modalité d'accès	Accès en ligne, sur ordinateur, tablette ou mobile, à son rythme
Délai d'accès	Accès activé à la date d'inscription de l'apprenant
Temps d'accès	Accès illimité pendant 3 mois
Accessibilité	Pour tout besoin spécifique, contactez-nous : hello@ilycoach.fr

OBJECTIF GÉNÉRAL

Développer une conscience plus aiguisée de la façon dont je perçois, traite et interprète les pensées et émotions. Influencer sur son corps pour agir avec plus de lucidité, sérénité et authenticité.

COMPÉTENCES VISÉES

- Influencer ses modèles mentaux : comprendre les différents mécanismes et filtres qui construisent notre réalité, rationaliser et nuancer ses réactions, faire évoluer ses pensées automatiques.
- Accompagner ses émotions : ressentir et identifier ses émotions, appréhender les sentiments parasites, développer son intelligence émotionnelle.
- Influencer sur son corps : réguler sa respiration et son rythme cardiaque pour diminuer son stress, choisir et stabiliser un état interne positif.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Approche	Apprentissage par l'expérience — 3 niveaux de maîtrise progressifs exprimés en comportements observables
Méthodes	<ul style="list-style-type: none"> • Scénarios interactifs immersifs • Exercices guidés individuels et collectifs • Jeux et activités à réaliser à plusieurs • Grilles de lecture théoriques (Analyse Transactionnelle, intelligence émotionnelle, FIRO...)
Évaluation	<ul style="list-style-type: none"> • Quiz de validation des acquis et/ou mises en situation • Revue des objectifs définis par l'apprenant en amont en lien avec son identité et son contexte

CONTENU DU PARCOURS

FONDAMENTAUX — 4 épisodes | 1h15

Synopsis : Suite à la naissance de Myriam, ses parents découvrent comment certains mécanismes façonnés dès l'enfance influencent leurs comportements.

Objectifs : Appréhender les mécanismes internes qui influencent nos comportements sous l'angle de l'Analyse Transactionnelle.

- Appréhender sa valeur et celles des autres
- Satisfaire ses soifs
- La structure de la personnalité
- Se raconter l'histoire de sa vie

CONSCIENCE DE SOI — 10 épisodes | 3h15 scénarios + 1h exercices guidés

Synopsis : Myriam, stressée par une charge de travail élevée, apprend à accompagner ses émotions, réguler ses états internes et explorer ses croyances limitantes pour oser dire non et préserver sa charge mentale.

Objectifs : Développer une conscience plus aiguisée de la façon dont je perçois, traite et interprète les pensées et émotions. Influencer sur son corps pour agir avec plus de lucidité, sérénité et authenticité.

Influencer ses modèles mentaux (4 épisodes)

Comprendre les différents mécanismes et filtres qui construisent notre réalité. Appréhender sa relation aux choix. Rationaliser et nuancer ses réactions face à des situations difficiles.

- Une réalité, des réalités
- Je vois ce que je crois
- Choisir en conscience
- Faire évoluer ses pensées automatiques

Accompagner ses émotions (3 épisodes)

Ressentir et identifier les émotions. Appréhender les sentiments parasites et accompagner les émotions authentiques. Appréhender l'intelligence émotionnelle.

- Les émotions, logique !
- Au cœur des émotions
- Vers l'intelligence émotionnelle

Influer sur son corps (3 épisodes)

Être capable de réguler sa respiration et son rythme cardiaque pour diminuer son stress. Choisir, susciter et stabiliser un état interne positif dans des situations vécues ou à venir.

- Gérer son stress
- Vivre au bon rythme
- Se faire un « bon film »

FINANCEMENT

ilyCoach est certifié Qualiopi, ce qui vous permet de mobiliser votre OPCO pour financer tout ou partie du déploiement (à partir de 10 apprenants). Pour un devis personnalisé : hello@ilycoach.fr