

Estime de soi - Premium

Intégrer ses besoins et valeurs pour développer une image positive de soi et sa capacité d'action

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Intitulé	Estime de soi
Durée totale	13 épisodes (de 5 à 30 min) — 2h30 de scénarios interactifs + 5h d'exercices guidés
Temps d'accès	Accès illimité pendant 3 mois
Rattachement	Soft skill — Relation à soi
Formats	E-learning immersif - Serious game 1 séance de coaching – 1h30 (pendant l'accès au parcours)
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
Accessibilité	Pour tout besoin spécifique, contactez-nous : hello@ilycoach.fr

OBJECTIF GÉNÉRAL

Intégrer ses besoins et valeurs, et favoriser une image positive de soi-même. Développer sa capacité à agir de manière vertueuse vers un contexte souhaité, en mobilisant ses habiletés.

COMPÉTENCES VISÉES

- Appréhender et satisfaire ses besoins : prendre conscience et satisfaire ses valeurs, besoins personnels et interpersonnels pour développer son énergie.
- Intégrer sa valeur : prendre conscience de sa valeur, de ses réalisations probantes et capacités pour développer ses points d'appui.
- Déterminer ses aspirations : définir des objectifs SMARTS et se projeter dans un futur désirable, à partir de ses envies et aspirations personnelles.
- Faciliter sa capacité d'action : expérimenter de nouveaux comportements avec efficacité et en toute sécurité.

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

	<ul style="list-style-type: none"> • 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

APPRÉHENDER & SATISFAIRE SES BESOINS — 3 épisodes

Synopsis : Myriam prend conscience de ses valeurs et besoins personnels pour développer son énergie et sa capacité d'action.

Objectifs : Prendre conscience et satisfaire ses valeurs, besoins personnels et interpersonnels pour développer son énergie.

Appréhender & satisfaire ses besoins (3 épisodes)

Comprendre l'impact des besoins dans notre capacité d'action et nos relations, les identifier et les satisfaire.

- De la survie à la réalisation de soi
- Entre convictions et sens de la vie
- Besoins interpersonnels et estime de soi

INTÉGRER SA VALEUR — 3 épisodes

Synopsis : Myriam prend conscience de ses réalisations et capacités pour développer ses points d'appui et renforcer sa confiance en elle.

Objectifs : Prendre conscience de sa valeur, de ses réalisations probantes et capacités pour développer ses points d'appui.

Intégrer sa valeur (3 épisodes)

Identifier ses fiertés, ses ressources et expérimenter un regard positif sur soi.

- Et mes fiertés alors ?
- Sur quoi puis-je m'appuyer ?
- L'expérience de se voir belle/beau

DÉTERMINER SES ASPIRATIONS — 3 épisodes

Synopsis : Myriam définit ses envies et aspirations pour se projeter dans un futur désirable et aligné avec son identité.

Objectifs : Définir des objectifs SMARTS et se projeter dans un futur désirable, à partir de ses envies et aspirations personnelles.

Déterminer ses aspirations (3 épisodes)

Se réapproprier ses envies, définir un cap clair et se projeter dans un avenir en harmonie avec ses valeurs.

- La liste de mes envies
- Définir le cap

- Aller vivre en harmonie

FACILITER SA CAPACITÉ D'ACTION — 3 épisodes + 1 bonus

Synopsis : Myriam expérimente de nouveaux comportements en sécurité pour développer sa capacité à agir de façon vertueuse.

Objectifs : Expérimenter de nouveaux comportements avec efficacité et en toute sécurité.

Faciliter sa capacité d'action (3 + 1 bonus épisodes)

Créer les conditions pour agir autrement, identifier les obstacles internes et se libérer des messages contraignants.

- Vivre de nouvelles expériences
- Préserver son écologie
- Je suis ok ! Et pas « seulement si »
- Bonus : une surprise ! (disponible dans le parcours complet ou la méta-compétence)

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