

# Estime de soi

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

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

<b>Intitulé</b>	Estime de soi
<b>Durée totale</b>	13 épisodes (de 5 à 30 min) — 2h30 de scénarios interactifs + 5h d'exercices guidés
<b>Temps d'accès</b>	Accès illimité pendant 3 mois
<b>Rattachement</b>	<i>Soft skill — Relation à soi</i>
<b>Format</b>	E-learning immersif — Serious game
<b>Public visé</b>	Tout collaborateur, quel que soit son niveau ou sa fonction
<b>Prérequis</b>	Aucun prérequis — Formation accessible à tous
<b>Modalité d'accès</b>	Accès en ligne, sur ordinateur, tablette ou mobile, à son rythme
<b>Délai d'accès</b>	Accès activé à la date d'inscription de l'apprenant
<b>Accessibilité</b>	Pour tout besoin spécifique, contactez-nous : <a href="mailto:hello@ilycoach.fr">hello@ilycoach.fr</a>

## 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

<b>Approche</b>	Apprentissage par l'expérience — 3 niveaux de maîtrise progressifs exprimés en comportements observables
<b>Méthodes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scénarios interactifs immersifs</li> <li>• Exercices guidés individuels et collectifs</li> <li>• Jeux et activités à réaliser à plusieurs</li> <li>• Grilles de lecture théoriques (Analyse Transactionnelle, intelligence émotionnelle, FIRO...)</li> </ul>

## Évaluation

- 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](mailto:hello@ilycoach.fr)