

# Les modèles mentaux

Prendre conscience de ses croyances pour faire évoluer ses comportements

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

<b>Intitulé</b>	Les modèles mentaux
<b>Durée totale</b>	4 épisodes — 1h45 de scénarios interactifs + 30 min d'exercices guidés
<b>Temps d'accès</b>	Accès illimité pendant 2 mois
<b>Rattachement</b>	<i>Soft skill - Relation à soi › Méta-compétence - Conscience de 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

*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. Prendre conscience de ses réactions automatiques pour pouvoir faire évoluer ses comportements.*

## COMPÉTENCES VISÉES

- Appréhender les différents mécanismes et filtres qui construisent notre réalité.
- Prendre conscience de ses modèles mentaux et des croyances qui opèrent à un niveau inconscient, afin de les questionner et de les enrichir.
- Se réapproprier ses choix en mettant à jour les croyances qui les guident.
- Prendre conscience de ses pensées automatiques et développer une réponse plus rationnelle pour agir sur ses émotions et modifier ses comportements.

## 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 (serious game)</li> <li>• Exercices guidés individuels et collectifs</li> <li>• Grilles de lecture théoriques et outils pratiques</li> </ul>
<b>Évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quiz de validation des acquis et/ou mises en situation</li> </ul>

- Revue des objectifs définis par l'apprenant en amont en lien avec son identité et son contexte

## CONTENU DU PARCOURS

### PROGRAMME — 4 épisodes

#### **Une réalité, des réalités**

*Appréhender les différents mécanismes et filtres qui construisent notre réalité.*

#### **Je vois ce que je crois**

*Prendre conscience de ses modèles mentaux et des croyances qui opèrent à un niveau inconscient, afin de les questionner et de les enrichir.*

#### **Choisir en conscience**

*Se réapproprier ses choix en mettant à jour les croyances qui les guident.*

#### **Faire évoluer ses pensées automatiques**

*Prendre conscience de ses pensées automatiques et réfléchir à une réponse plus adéquate pour agir sur ses émotions et modifier ses comportements.*

## FINANCEMENT

ilyCoach est certifié Qualiopi, ce qui vous permet de mobiliser votre OPCO pour financer tout ou partie du déploiement (à partir de 20 apprenants). Pour un devis personnalisé : [hello@ilycoach.fr](mailto:hello@ilycoach.fr)