

Soft skill — Relation à soi

Développer une attitude de confiance et d'ouverture

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Intitulé de la formation	Relation à soi — Soft skill : développer une attitude de confiance et d'ouverture
Durée totale	27 épisodes (de 5 à 30 min) — 7h30 de scénarios interactifs + 6h d'exercices guidés
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 les niveaux
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 4 mois
Accessibilité handicap	Pour tout besoin spécifique d'accessibilité, contactez-nous : hello@ilycoach.fr

OBJECTIF GÉNÉRAL

Développer les conditions pour agir de manière plus lucide et vertueuse pour soi et les autres.

COMPÉTENCES VISÉES

- Influencer ses modèles mentaux : comprendre les filtres qui construisent notre réalité, rationaliser ses réactions, faire évoluer ses pensées automatiques.
- Accompagner ses émotions : ressentir et identifier ses émotions, appréhender l'intelligence émotionnelle.
- Influencer son corps : réguler sa respiration et son rythme cardiaque, choisir et stabiliser un état interne positif.
- Appréhender et satisfaire ses besoins : identifier ses valeurs et besoins personnels et interpersonnels.
- Intégrer sa valeur : prendre conscience de ses réalisations et capacités pour développer ses points d'appui.
- Déterminer ses aspirations : définir des objectifs SMARTS et se projeter dans un futur désirable.
- Faciliter sa capacité d'action : expérimenter de nouveaux comportements avec efficacité et en toute sécurité.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Approche	Apprentissage par l'expérience (expérientiel) — 3 niveaux de maîtrise progressifs
Méthodes	<ul style="list-style-type: none">• Scénarios interactifs immersifs• Exercices guidés individuels et collectifs• Jeux et activités individuels et collectifs• 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.

- 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.

Influencer ses modèles mentaux (4 épisodes)

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

Accompagner ses émotions (3 épisodes)

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

Influer sur son corps (3 épisodes)

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

ESTIME DE SOI — 13 épisodes | 2h30 scénarios + 5h exercices guidés

Synopsis : Myriam souhaite faire évoluer sa carrière et développe sa capacité d'action, prend conscience de ses besoins et aspirations pour se découvrir au meilleur d'elle-même.

Appréhender & satisfaire ses besoins (3 épisodes)

- 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)

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

Déterminer ses aspirations (3 épisodes)

- La liste de mes envies
- Définir le cap
- Aller vivre en harmonie

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

- 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 5 apprenants).

Pour un devis personnalisé ou toute question sur le financement, contactez-nous :
hello@ilycoach.fr