

Estime de soi

réf : ESO



Les formations « Full Learning » permettent de préparer et d'approfondir les formations présentielle grâce à des modules e-learning, de façon autonome et interactive.

Ces cours e-learning sont composés de plusieurs types de modules :



- Les **'sessions'** : des modules structurés en courtes unités, de 30 à 45 minutes chacune. Les contenus sont interactifs, avec du son et de la vidéo



- Les **'Essentials'**: fiches de synthèse, présentant l'essentiel de ce que vous devez retenir de chaque thème



- Les **'Action Tips'**: fiches outils, pour vous aider à mettre en pratique dans votre activité au quotidien les contenus que vous aurez consultés.



- Les **'VideoCast'*** : des experts témoignent de leurs expériences et fournissent des conseils pour la mise en pratique.

* En anglais sous-titré en français

| Détail des modules | |
|---|---|
| Session | Qu'est-ce que la confiance en soi ? |
| Essential | Qu'est-ce que la confiance en soi ? |
| Formation présentielle : 2 jours | |
| Session | Qu'est-ce que le filtre de perception ? |
| Essential | Qu'est-ce que le filtre de perception ? |
| Session | Comment gérer ses émotions ? |
| Essential | Comment gérer ses émotions ? |
| Session | Comment s'affirmer dans les situations difficiles ? |
| Essential | Comment s'affirmer dans les situations difficiles ? |
| Action Tips | Exprimer des difficultés de manière constructive (méthode DESC) |
| Session | Bien formuler ses objectifs personnels |