

FORMATION E-LEARNING ESTIME ET CONFIANCE EN SOI



RÉFÉRENCE: EL-SFT001 - V2025

BÂTIR SON ESTIME ET SA CONFIANCE EN SOI

E-LEARNING



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION



Public et prérequis :

Formation ouverte à tous publics.

Compréhension de la langue française.

Durée de la formation estimée :

40 Minutes

Accès individuel valable 1 mois.



Matériel nécessaire :

Ordinateur PC MAC, tablette, Android.

Avoir une connexion internet.



Accessibilité :

Formation en ligne accessible au PMR.

Audiodescription et sous titrage non disponible

Assistance technique :

Par mail à :

Support-elearning@groupe-acn.fr

Par téléphone au :

01.85.76.70.06

Evaluation :

Questionnaire de validation et exercices

Supports multimédias : images, vidéos, animations, audio, sites web...

Supports pédagogiques :

Accès au cours en ligne.

Livret de fin de formation.



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

1. Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi.
2. Développer les compétences pour améliorer l'estime de soi.
3. Favoriser l'autonomie personnelle.
4. Acquérir les techniques d'affirmation de soi et de création de ses objectifs.



PROGRAMME

- Aperçu et introduction.
- L'estime de soi et la confiance en soi.
- Améliorer l'estime de soi.
- Bâtir l'autonomie.
- L'affirmation de soi.
- Gagner la confiance.
- Créer ce que vous voulez.



Rigueur **COHÉSION DÉTERMINATION** RESPECT AMBITION **FIERTÉ**