

Public

- Tout Public

Prérequis

- Disposer d'une adresse mail personnelle unique

Modalités d'admission

- Sur dossier

Durée

- 2 h 00

Modalités et méthodes pédagogiques

- Distanciel, test d'évaluation des compétences numériques disponible sur aftral.com
- En langue française
- Séquences de cours en autonomie
- Vidéos pédagogiques dynamiques et interactives

Qualité des formateurs

- Sans objet

Documents remis

- Attestation de formation

Les personnes en situation de handicap sont invitées à contacter le référent Handicap local afin d'étudier les possibilités de suivre la formation

Nous contacter

www.aftral.com

0809 908 908



Confiance en soi - Elearning

Objectifs généraux

- ◆ Construire et valoriser son image pour favoriser sa carrière
- ◆ Faire face à un environnement mouvant sans perdre ses moyens
- ◆ Développer son pouvoir d'agir afin de s'affirmer et de sortir de sa zone de confort

Les plus de la formation



- ◆ Des moyens matériels performants et innovants
- ◆ Une formation active et inter active avec des mises en situation pratiques

Mode d'évaluation des acquis

- ◆ Evaluation en cours de formation sous la forme de quizz

Validation

- ◆ Attestation de formation
- ◆ Niveau : Sans niveau spécifique
- ◆ Possibilité de valider un/des blocs de compétences : Sans objet
- ◆ Code RNCP/RS : Sans objet
- ◆ Certificateur : Sans objet
- ◆ Code Certif Info : Sans objet



Agrément

- ◆ Sans objet

PROGRAMME

N° SEQUENCE		DUREE
0	Identifier les objectifs et étapes de la formation réalisées depuis la plateforme e-learning	/
<ul style="list-style-type: none"> Présentation animée de la formation : composée de modules thématiques en ligne destinés à favoriser l'atteinte des objectifs Modalités pratiques 		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Plateforme de formation en ligne Accompagnement administratif et technique

N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
1	Construire et valoriser son image face à un environnement mouvant et développer son pouvoir d'agir afin de s'affirmer et de sortir de sa zone de confort	2 h 00
<ul style="list-style-type: none"> Estime de soi, image de soi Les émotions et la confiance L'acceptation de soi L'affirmation de soi 	<ul style="list-style-type: none"> Les bases du marketing de soi : image, visibilité, carrière Les marques d'attention Rebondir après l'échec S'affranchir de l'échec S'affirmer sainement sans fuite, agressivité, manipulation Sortir de sa zone de confort Sortir des jeux relationnels Trois clés pour oser demander Poser des limites et dire non 	MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Plateforme de formation en ligne Accompagnement administratif et technique

N° SEQUENCE		DUREE
2	Bilan et synthèse de la formation	/
<ul style="list-style-type: none"> Evaluation de satisfaction de la formation 		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Plateforme de formation en ligne Accompagnement administratif et technique

Modalités techniques des formations distancielles : Disposer d'un environnement technique de travail adapté, cf. [fiche PREREQUIS TECHNIQUES](#)