



**abskill**

Révéléateur de votre talent

abskill.com

**Durée**  
4 capsules /  
10 vidéos

## **ABS KILL**

# Parcours Micro Learning Confiance en soi

## Présentation

Aujourd'hui, dans un monde qui change et qui se transforme vite, la confiance en soi est essentielle pour notre réussite. Elle est importante tant dans notre carrière professionnelle que dans nos relations. Prendre des risques, sortir de sa zone de confort,... de biens jolis mots quand on manque de confiance en soi. Découvrez nos parcours de micro learning dédié à la confiance en soi, réalisé pour vous par les experts ABSKILL.

## Public

Toute personne souhaitant développer sa confiance en elle.



Contact

Objectifs

- Estime de soi, image de soi,
- Les émotions et la confiance,
- L'acceptation de soi,
- L'affirmation de soi.



## Modalités

- Formation 100% à distance
- Les contenus de formation ont été créés par une équipe composée de formateurs experts du management en entreprise.

# Parcours Micro Learning

## Confiance en soi

## Méthodes pédagogiques utilisées

La formation s'appuie sur des vidéos pédagogiques dynamiques et interactives. Des quiz d'ancrage des connaissances permettent de valider les notions abordées.

## Moyens pédagogiques

- Formation accessible via l'application de Mobile Learning **Fabskill**



## Modalités de suivi et de validation

### Suivi

Reporting de connexion à la plateforme de formation en ligne.  
Vous avez une question sur le contenu de la formation ? Contactez notre consultant :  
etuteur@abskill.com

### Évaluation

Des quiz permettent de valider les acquis tout au long du parcours de formation.

### Validation

Une attestation de formation individuelle sera établie pour chaque participant à l'issue de la formation.

## Programme du parcours Micro Learning

### Capsule : Estime de soi, image de soi

- Notions en vidéo learning :  
Les bases du marketing de soi : image, visibilité, carrière

### Capsule : Les émotions et la confiance

- Notions en vidéo learning :  
Les marques d'attention

### Capsule : L'acceptation de soi

- Notions en vidéo learning :  
Rebondir après l'échec  
S'affranchir de l'échec

### Capsule : L'affirmation de soi

- Notions en vidéo learning :  
S'affirmer sainement sans fuite, agressivité, manipulation  
Sortir de sa zone de confort – partie 1  
Sortir de sa zone de confort – partie 2  
Sortir des jeux relationnels  
Trois clés pour oser demander  
Poser des limites et dire non

Retrouvez le programme sur le site internet en scannant le **QR Code** ci-dessous



## Les avantages du Micro Learning

- 1/ il permet un apprentissage durable et rapide avec la méthode de répétition espacée
- 2/ il stimule davantage l'engagement des apprenants grâce à ses parcours et scénarios
- 3/ il permet un suivi des apprentissages en temps réel
- 4/ il renforce l'intérêt des apprenants en utilisant des mécaniques de jeu ou avec du social learning par des quizz ou des défis
- 5/ il permet d'autonomiser les apprenants
- 6/ il assure une expérience d'apprentissage très personnalisée

## Contact

**abskill**  
Révélateur de votre talent

abskill.com

Responsable pédagogique  
Fanny OLIVEIRA DOS SANTOS

