

DÉVELOPPER SES SOFT SKILLS POUR GAGNER EN PERFORMANCE



Objectif final :

- À l'issue de cette formation, les participants seront capables d'optimiser leur efficacité professionnelle en développant leurs soft skills afin d'améliorer leur communication, leur collaboration et leur leadership dans un environnement de travail en évolution.



Objectifs opérationnels :

- Gérer ses émotions pour maintenir une posture professionnelle efficace
- Développer une communication claire, efficace et adaptée aux interlocuteurs
- Renforcer la coopération et la cohésion au sein d'un collectif de travail
- Développer sa capacité à s'adapter aux changements et aux nouvelles situations
- Développer son leadership personnel et professionnel pour mieux influencer et fédérer
- Développer une posture professionnelle affirmée et confiante



Les + de ce programme de formation :

- **Modularité et flexibilité :** possibilité de suivre la formation en 3 jours ou de choisir des modules à la carte, adaptés aux besoins de l'entreprise.
- **Adaptation au contexte de l'entreprise :** contenu ajusté aux réalités du terrain pour des situations concrètes et applicables immédiatement.
- **Interventions dynamiques et complémentaires :** deux intervenantes externes, spécialisées en soft skills, apportant un regard croisé et une approche interactive.
- **Concepts clés et outils pédagogiques concrets :** utilisation de modèles reconnus, d'exercices pratiques et de mises en situation pour une assimilation efficace.
- **Plan d'action individuel et suivi :** chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé pour favoriser l'application et le suivi des acquis.

Durée :

3 jours
soit 21h00
(possibilité de
moduler)

Prérequis :

Aucun

Format :

Présentiel (lieu à
définir avec le
client)

Tarif individuel :

280€ par module
ou
1470€ la formation
complète

Tarif groupe :

(3 à 8 personnes)
700€ par module
ou
3675€ la formation
complète

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Module 1 : Intelligence émotionnelle et gestion du stress

Durée : 3h30

Objectif : Gérer ses émotions pour maintenir une posture professionnelle efficace

- ✓ Comprendre les mécanismes des émotions et leur impact sur la prise de décision
- ✓ Identifier ses déclencheurs émotionnels et adopter des stratégies de régulation
- ✓ Développer son empathie pour mieux interagir avec ses collègues et clients
- ✓ Appliquer des techniques de gestion du stress en situation de pression

Module 2 : communication interpersonnelle et assertivité

Durée : 3h30

Objectif : Développer une communication claire, efficace et adaptée aux interlocuteurs

- ✓ Identifier son propre style de communication et s'adapter à celui des autres
- ✓ Maîtriser l'écoute active et les techniques de reformulation
- ✓ Gérer les désaccords et adopter une communication assertive
- ✓ Développer la communication non verbale et l'impact du langage corporel

Module 3 : Esprit d'équipe et collaboration

Durée : 3h30

Objectif : Renforcer la coopération et la cohésion au sein d'un collectif de travail

- ✓ Comprendre les dynamiques de groupe et les rôles au sein d'une équipe
- ✓ Favoriser l'intelligence collective pour résoudre des problématiques communes
- ✓ Gérer les conflits de manière constructive et préserver l'efficacité collective
- ✓ Adopter une posture de coopération et de bienveillance dans les interactions

Module 4 : Adaptabilité et agilité cognitive

Durée : 3h30

Objectif : Développer sa capacité à s'adapter aux changements et aux nouvelles situations

- ✓ Comprendre les mécanismes de la résistance au changement
- ✓ Adopter une posture proactive face aux transformations organisationnelles
- ✓ Développer la flexibilité mentale pour résoudre des problèmes complexes
- ✓ Renforcer sa capacité à apprendre et à innover en continu

Module 5 : Leadership et prise de décision

Durée : 3h30

Objectif : Développer son leadership personnel et professionnel pour mieux influencer et fédérer

- ✓ Identifier les différents styles de leadership et leur impact sur l'équipe
- ✓ Prendre des décisions efficaces en s'appuyant sur des critères rationnels et émotionnels
- ✓ Motiver et inspirer son équipe en donnant du sens aux missions
- ✓ Gérer les résistances et accompagner le changement

Module 6 : Confiance en soi et affirmation de soi

Durée : 3h30

Objectif : Développer une posture professionnelle affirmée et confiante

- ✓ Identifier ses croyances limitantes et les transformer en leviers de développement
- ✓ Développer une posture affirmée sans tomber dans l'agressivité
- ✓ Utiliser le feedback comme outil de progression personnelle et collective
- ✓ Gérer le regard des autres et l'impact des jugements externes

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET D'ÉVALUATION

✦ Modalités pédagogiques

Approche interactive et expérientielle :

- Alternance entre apports théoriques et mises en pratique
- Mises en situation, études de cas et jeux de rôle
- Ateliers collaboratifs et échanges d'expériences
- Plan d'action individuel pour favoriser le transfert des acquis

✦ Modalités d'évaluation

- Évaluation diagnostique en début de formation (questionnaire sur les soft skills et attentes des participants).
- Évaluation formative tout au long de la formation via des mises en pratique et des échanges.
- Évaluation sommative en fin de formation avec quiz l'élaboration d'un plan d'action individuel
- Évaluation de satisfaction via un questionnaire post-formation.

MODALITÉS D'ACCÈS ET ADMINISTRATIVES

✦ Modalités et délais d'accès à la formation

- Public cible : Salariés, managers, dirigeants, équipes projet.
- Prérequis : Aucun prérequis spécifique. Accessible à tous les professionnels souhaitant développer leurs soft skills.
- Délais d'accès :
- Formation intra-entreprise : mise en place sous 15 jours après validation de la demande.
- Modules à la carte : planification selon les besoins de l'entreprise et la disponibilité des formateurs.
- Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Adaptations possibles selon les besoins (rythme, supports, moyens techniques). Nous consulter pour un accompagnement personnalisé.

✦ Modalités administratives

- Convention de formation
- Feuilles d'émargement
- Attestation de fin de formation : délivrée à chaque participant, elle précise les compétences acquises et la durée de la formation suivie.
- Financement possible : OPCO