

## 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

**Participants :**

Formation  
collective

**Format :**

Présentiel (lieu à  
définir avec le  
client)

**Tarif groupe :**

(2 à 8 personnes)  
560€ par module  
ou  
3360€ la formation  
complète



### Formation animée par Cindy & Élise

- Cindy Lefèvre, spécialiste de la communication interpersonnelle.
- Élise Laforest, spécialiste du bien-être en entreprise.

“ Les compétences techniques ouvrent des portes, les soft skills créent des opportunités. Ensemble, nous accompagnons chacun à développer son intelligence relationnelle, sa confiance et son leadership pour s'épanouir pleinement dans son environnement professionnel. ”

# PROGRAMME DÉTAILLÉ

Chaque module dure 3h30 – Durée totale de la formation : 21h00

## Module 1 : Intelligence émotionnelle et gestion du stress

- 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
- Appliquer des techniques de gestion du stress en situation de pression

## Module 2 : communication interpersonnelle et assertivité

- Identifier son propre style de communication et s'adapter
- Maîtriser l'écoute active et les techniques de reformulation
- Gérer les désaccords
- Développer la communication non verbale et l'impact du langage corporel

## Module 3 : Esprit d'équipe et collaboration

- 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

- 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

- 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 et affirmation de soi

- 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

- Approche interactive combinant théorie, exercices pratiques, et échanges pour favoriser l'ancrage des apprentissages.
- Support pédagogique remis à chaque participant, incluant fiches pratiques et ressources pour la mise en pratique post-formation.

### Modalités d'évaluation

- Recueil des besoins en amont de la formation.
- Évaluation continue par exercices et mises en situation, avec un quiz et/ou exercice final pour valider les acquis.
- Bilan individuel en fin de formation pour mesurer l'atteinte des objectifs et auto-évaluation.

### Modalités d'accès

- Formation accessible à tout public, avec adaptation possible pour les personnes en situation de handicap.
- Inscription par email ou téléphone avec un entretien préalable possible ; inscriptions ouvertes jusqu'à deux semaines avant la formation.

### Modalités administratives

- Convention et convocation envoyées avant la formation, attestation de fin de formation remise à chaque participant.
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation pour évaluer la qualité et recueillir des axes d'amélioration. Questionnaire à +3 mois pour mesurer les bénéfices de l'action.