



## Formation Soft skills

### Développer des compétences douces essentielles à l'épanouissement professionnel

 **TAUX DE SATISFACTION\***

**94 %**

\* chiffres 2023

 **TAUX DE RECOMMANDATION\***

**96 %**

#### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- › Apports théoriques
- › Outils
- › Vidéos
- › Mises en situation
- › Partage d'expériences

#### INTERVENANTS

- › Coache professionnelle et formatrice en compétences douces

Développer son intelligence relationnelle et émotionnelle, afin de favoriser l'épanouissement professionnel et les bases d'un savoir-être constructif.

#### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne ayant la volonté de s'impliquer personnellement pour mieux se connaître.

(Groupe de 10 personnes maximum)

**Prérequis :** Aucun

#### OBJECTIFS

- › Choisir consciemment une attitude plus assertive
- › Maîtriser les outils de la communication positive et assertive
- › Mieux comprendre et réguler ses émotions
- › Reconnaître et éviter les jeux psychologiques
- › Pratiquer l'écoute active pour comprendre le monde de son interlocuteur
- › Prévenir ou désamorcer les tensions relationnelles avec la CNV
- › Reconnaître les modes de socialisation
- › S'adapter à son interlocuteur en restant soi-même

#### CONTENU

- › La matrice de l'assertivité : identifier sa position préférentielle
- › Les jeux psychologiques : les connaître pour les éviter et mieux en sortir
- › La communication positive : s'en servir pour des échanges constructifs
- › Pratiquer l'écoute active pour comprendre le monde de son interlocuteur
- › Donner, recevoir et demander des signes de reconnaissance
- › Oser dire non
- › Formuler des demandes
- › Formuler des feedbacks constructifs
- › Mieux comprendre, réguler et communiquer ses émotions
- › Accueillir les émotions de l'autre
- › Connaître les modes de socialisation pour mieux interagir

ÉTAPES

## ÉTARIFS

> Inter : 660€ /  
pers.

> Intra : 1350€ j.  
/ gr.

## ✓ ÉVALUATION DES ACQUIS

⇒ À l'issue : questionnaire et retour d'expérience

## 👤 SATISFACTION DES PARTICIPANTS



> Durée : 3 jours (2j + 1j)

> Dates : 13, 14 octobre et 14 novembre 2025