



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