

# Formation Soft skills

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

 **TAUX DE SATISFACTION\***

**98 %**

\* chiffres 2022

 **TAUX DE RECOMMANDATION\***

**100 %**

### 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 8 personnes maximum)

**Prérequis :** Aucun

### OBJECTIFS

- › Choisir consciemment une attitude plus assertive
- › Repérer les jeux psychologiques pour pouvoir en sortir
- › Maîtriser les outils de la communication positive et assertive
- › Diagnostiquer son état émotionnel et associer les besoins lié à ses émotions
- › Maîtriser les outils de régulation et de communication de ses émotions
- › Pratiquer l'écoute empathique
- › Identifier son mode 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
- › Partager ses représentations pour réduire les écarts de perception
- › Pratiquer l'écoute active pour comprendre le monde de son interlocuteur
- › Donner, recevoir et demander des signes de reconnaissance

## € TARIFS

> Inter : 660€ / pers.

> Intra : 1350€ j. / gr.

- › Oser dire non
- › Formuler une demande, une critique constructive
- › Mieux comprendre, réguler et communiquer ses émotions
- › L'empathie pour accueillir les émotions de l'autre
- › Connaître les modes de socialisation pour mieux interagir

## ✓ ÉVALUATION DES ACQUIS

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

## 👤 SATISFACTION DES PARTICIPANTS



> Durée : 3 jours (2j + 1j)

> Dates : 16, 17 octobre et 13 novembre 2023