

Maitriser ses Soft skills en situation professionnelle

Objectifs

Les soft skills sont littéralement les « compétences douces », soit les « compétences comportementales, transversales et humaines ». Elles relèvent de l'intelligence émotionnelle.

- Acquérir les fondamentaux de la communication empathique (écoute active, mécanismes déclencheurs émotions/sentiments, besoins, demandes)
- Identifier et accueillir ses émotions et celles des autres selon les contextes.
- Connaître des techniques de prévention des tensions en situation professionnelle.
- Etre en capacité de changer de mode mental pour gérer le stress.
- Comprendre la résistance au changement pour la dépasser.
- Etre en mesure d'établir ses objectifs individuels de progression vers le mieux-être.

Contenu

Les fondamentaux de la communication empathique

- Le langage émotionnel et ses formes d'expression.
- L'écoute active et le « savoir dire ».
 - Relation à soi, à l'autre et la place des émotions
 - Comprendre les mécanismes de nos réactions.
 - Distinguer émotions et sentiments.
 - Repérer les signaux d'alerte : chez soi, chez l'autre.
 - Savoir accueillir ses émotions et celles des autres.
 - Analyser leurs conséquences sur les relations.
 - Communication empathique
 - Connaître les bases de la communication empathique.
 - Développer ses propres capacités assertives (savoir dire).
 - Comprendre et dépasser les facteurs de stress.
 - S'exercer en situation.
 - Apprendre à réagir dans un contexte inattendu.

Les compétences émotionnelles et la prévention des conflits

- L'identification des différentes phases préalables à un conflit.
- La résolution d'une situation conflictuelle et la prévention d'un conflit.
- L'approche neuro-cognitive pour agir sur le stress.
 - Les conflits
 - Connaître et comprendre les enjeux des différents types de conflit.
 - Divergences, tensions et conflits : décoder la progression.
 - Etre en mesure de repérer les signaux d'alerte.
 - Savoir se positionner de façon « juste ».
 - Phases de résolution
 - S'approprier des méthodologies de résolution de chacune des phases.
 - Apprendre à désamorcer les tensions (recadrages, écoute et clarification).
 - Mettre en application la communication empathique.
 - Expérimenter des techniques de négociation et de médiation.
 - Approche neuro-cognitive
 - Comprendre les mécanismes cérébraux à l'œuvre sous stress (Gestion des modes mentaux / GMM)
 - Basculer du mode émotionnel au mode adaptatif pour gérer une situation.
 - Apprivoiser les peurs relationnelles.

Durée

3 jours

Constitution du groupe

8 à 12 participants

Tarif

Intra : Nous consulter

Inter : 810€ par personne

Dates, lieu

Nous consulter

Intelligence émotionnelle en situation professionnelle

- L'activation des compétences émotionnelles quel que soit le contexte.
- Le déclenchement du mode mental adaptatif face au changement
 - Communication empathique et intelligence émotionnelle
 - Développer l'Intelligence de présence à soi (Conscientisation de ses propres représentations, analyse et prise de recul).
 - Développer l'intelligence de présence à l'autre (intention, présence, écoute, souplesse).
 - Comprendre la fonction adaptative des émotions (en particulier : peur, colère, honte) et leurs dysfonctionnements.
 - Apprivoiser les peurs relationnelles.
 - Adaptation au changement
 - Connaître la courbe de résistance au changement.
 - Changer de mode mental pour transformer le stress en énergie positive.
 - Utiliser les ressources de l'approche neuro-cognitive pour créer des objectifs de changement et de nouveau positionnement (soi / l'autre).

Méthodes pédagogiques

Les contenus sont adaptés aux contextes de l'environnement professionnel des participants.

Apports de connaissances et mises en situation à partir des cas fictifs illustrant les différents conflits.

Un questionnaire préalable est adressé aux participants afin de cibler précisément leurs attentes.

Exercices de créativité, mises en situation, apports et expérimentations dans un espace de sécurité et de bienveillance.

Approche individualisée pour permettre aux participants d'identifier leurs axes prioritaires de progrès.

Expérimenter les bonnes attitudes, les bonnes pratiques

Expérimentations improvisées de jeux relationnels.

Une évaluation des acquis est réalisée en fin de formation. (A partir de cas pratiques, identifier le(s) outil(s) et démarches adaptés à différentes situations et les mettre en œuvre.)

Public visé

Salariés de tout secteur

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Votre formateur

Consultante formatrice en stratégie, communication et management d'équipe.

IDENTIFIER,

DEVELOPPER ET

MAITRISER SES SOFT

SKILLS EN SITUATION

PROFESSIONNELLE