

Maitriser ses soft skills en situation professionnelle

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

Objectifs :

- Acquérir les fondamentaux de la communication empathique
- Identifier et accueillir ses émotions et celles des autres selon les contextes
- Connaître des techniques de prévention des tensions en situation professionnelle
- Être en capacité de changer de mode mental pour gérer le stress
- Comprendre la résistance au changement pour la dépasser
- Être en mesure d'établir ses objectifs individuels de progression vers le mieux-être

Méthodes pédagogiques :

- Contenus 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.
- Questionnaire préalable 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.
- Evaluation des acquis est réalisée en fin de formation.

Public visé :

Salariés de tous secteurs

Prérequis :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Votre formateur :

Consultante formatrice en stratégie, communication et management d'équipe

Durée : 3 jours

Constitution du groupe : 8 à 12 participants

Tarif Intra : Nous consulter

Tarif Inter : 810€ par personne

Dates, lieu : Nous consulter

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
- Communication empathique

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
- Phases de résolution
- Approche neuro-cognitive

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
- Adaptation au changement