



Développer son potentiel et sa créativité

Soft skills : développer ses compétences comportementales

3 jours (21h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPEVO-SOFTSK | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations Management & soft skills › Efficacité personnelle › Développer son potentiel et sa créativité

Contenu mis à jour le 13/10/2023. Document téléchargé le 25/05/2024.

Objectifs de formation

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Identifier vos besoins en compétences comportementales
- Evaluer vos modèles, styles d'intervention, de communication et de relation
- Développer des comportements stables et positifs face aux oppositions, aux confrontations et aux différences
- Gérer vos émotions et développer vos leviers d'adaptation et de résilience
- Appliquer des stratégies pour cultiver la confiance en soi et mettre en oeuvre des comportements stimulants
- Organiser efficacement votre temps et gérer vos priorités
- Utiliser les outils digitaux de travail et de coopération
- Gérer le rapport entre vie privée et vie professionnelle
- Développer votre créativité et sortir des limitations personnelles
- Résoudre les problèmes et prendre des décisions éclairées dans des situations de pression.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Formation délivrée en présentiel ou distanciel* (blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthode** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Variables suivant les formations, les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont :

- Ordinateurs Mac ou PC (sauf pour certains cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel)
- Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne
- Supports de cours et exercices

En cas de formation intra sur site externe à M2i, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

* nous consulter pour la faisabilité en distanciel

** ratio variable selon le cours suivi

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Tout public.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

1) Avant la formation

- Questionnaire de positionnement pour identifier ses propres axes de progrès

2) Pendant la formation

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation du cadre de la formation
- Contextualisation des objectifs et des enjeux
- Emergence des représentations des participants
- Ajustement du contenu du programme de la formation si besoin

Les nouveaux contextes de travail

- Incertitude, instabilité, complexité, ambiguïté, paradoxes
- Les points de tension, le temps, la décision, les modes d'organisation
- Les effets négatifs de la perte de contrôle : stress, usure, fatigue, démotivation
- La digitalisation et les nouvelles organisations

Faire le point sur sa cartographie compétences

- Les 3 dimensions des soft skills
- Evaluer ses besoins, ses points faibles, points forts
- Evaluer ses modèles, ses styles d'intervention, de communication, de relation
- Evaluer son leadership
- Des besoins en compétence

Développer des relations positives

Communication

- Gagner en aisance relationnelle
- Identifier ses modèles et ses styles personnels
- Développer les postures et les positionnements efficaces
- Pratiquer la communication inclusive, le nudge, l'influence douce
- Des clés de la communication non violente

- Développer des comportements stables et positifs face aux oppositions, aux confrontations, aux différences

Intelligence émotionnelle

- Approfondir la connaissance des émotions et leurs rôles dans les relations interpersonnelles
- Percevoir que jugements, opinions et ressentis ne sont pas des faits
- Développer son ouverture émotionnelle
- Inhibition, réaction, réponse : gérer ses émotions
- Identifier les mécanismes et ses propres sources de stress
- Développer ses leviers d'adaptation et de résilience

Se placer dans une dynamique positive

- Se donner toutes les chances de cultiver sa confiance en soi
- Mesurer l'impact de l'éthique et des valeurs sur l'efficacité au quotidien
- Mettre en oeuvre des comportements stimulants
- Comprendre les dynamiques d'engagement, d'implication

Stabiliser sa relation au temps

Mieux gérer son temps

- Mieux comprendre son rapport au temps
- Développer des comportements stables et une organisation structurée
- Mieux s'organiser personnellement et avec les autres
- Lutter contre les urgences, gérer les priorités

S'outiller en mode digital

- Utiliser les outils digitaux de travail et de coopération
- Gérer le rapport vie privée et vie professionnelle

Mieux vivre les transitions

Booster sa créativité

- Création, innovation, rupture, comportements novateurs
- Comprendre les leviers de la créativité
- Sortir des limitations, points de vue et croyances personnelles
- Développer des solutions, agir dans une logique de solutions

Maintenir ses capacités décisionnelles dans la pression

- Agir et décider sous pression
- Construire dans l'incertain, proposer, trouver des réponses, résoudre les problèmes
- Développer des comportements stables, cadrés et rassurants

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- *Tests et autodiagnostic d'attitudes, de confiance et de gestion du temps*
- *Autopositionnement des styles de communication*
- *Mises en situation : atelier collectif ou simulations basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires*
- *Exercices d'entraînement*
- *Analyse de scénarii*
- *Brainstorming en sous-groupe*
- *Jeux de rôle : situations relationnelles de coopération, d'équipe, de groupe projet*
- *Objectifs : déterminer ses soft skills clés métier*
- *Débriefing sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique*
- *Plan d'action : rédiger son plan d'action personnalisé (PAP), objectifs et actions concrètes*

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz permettant de valider les compétences acquises)
- Bilan oral et évaluation à chaud

3) Après la formation : consolider et approfondir

- Pendant 3 mois après la formation, les participants bénéficient d'un suivi personnalisé asynchrone auprès du formateur par courriel
- Ils reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

Accessibilité de la formation

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Les détails de l'accueil des personnes en situation de handicap sont consultables sur la page Accueil et Handicap.

Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.