

Evolution professionnelle

Soft-Skills : développez vos compétences comportementales

3 jours (21h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPEVO-SOFTSK | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel ⁽¹⁾

Formations Management & soft skills › Efficacité personnelle et professionnelle › Evolution professionnelle



À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Compléter vos savoir-faire métiers par la maîtrise des savoir-être aujourd'hui incontournables pour être un professionnel efficace
- Identifier vos besoins, vos limites, vos croyances négatives, en termes de comportements au travail
- Identifier les principales dimensions des compétences comportementales et développer les éléments fondamentaux de ces attitudes : la relation positive, la maîtrise temporelle, l'attitude résiliente
- Améliorer votre rapport au travail et au collectif de travail Retrouver de la stabilité et des certitudes à travers une meilleure vision de vos forces et de vos faiblesses.

Niveau requis

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.

(1) Modalité et moyens pédagogique :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel * (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthodes ** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC (sauf pour les 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.

* Nous consulter pour la faisabilité en distanciel. ** Ratio variable selon le cours suivi.

Programme

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

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 œuvre 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 auto-diagnostic d'attitudes, de confiance*
- *Auto-diagnostic de gestion du temps*
- *Auto-positionnement des styles de communication*
- *Jeux de rôle : situations relationnelles de coopération, d'équipe, de groupe projet*
- *Objectifs : déterminer ses soft skills clés métier*

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en œuvre 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

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 ou une certification (M2i ou éditeur)