

# FORMATION SOFT SKILLS

## Développer ses compétences comportementales



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Développer sa communication à travers des softs skills fondamentaux.
- Faire le point sur son rapport à la communication et à sa posture avec l'autre.
- Comprendre son mode de fonctionnement pour être plus efficace et mieux communiquer.



**Public concerné :** Tout public



**Prérequis :** Compréhension de la langue française



**Durée :** 2 jours - 14h en présentiel



de 1 à 8 personnes maximum / session



**Lieux de formation :**

Site de Auch [dpt. 32]  
Site de Fauillet [dpt. 47]  
Dans vos locaux



**Prix :** 950 € HT / groupe / jour



**Modalités :** plan de développement des compétences, inscription libre  
**Délais d'accès :** délai moyen de 15 jours



**Intervenant :** Formateur SOPREV



### COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Développer sa communication et son rapport aux autres.



### MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

**Méthodes :** Exposés interactifs, mises en situation, jeux de rôles.

**Moyens :** vidéoprojecteur, paperboard, livrets et outils pédagogiques nécessaires à la formation.



### LES +

Formation adaptée aux conditions réelles d'évolution du stagiaire

**ÉVALUATION :** Évaluation pratique grâce à des mises en situation, évaluation théorique de la formation grâce à un QCM

**ATTRIBUTION FINALE :** Attestation individuelle de formation



### MAINTIEN DES CONNAISSANCES



## 1 PRÉSENTATION

- Formateur/Stagiaires
- Attentes des stagiaires

## 2 DÉVELOPPER SA COMMUNICATION

- Comprendre les principes essentiels de la communication interpersonnelle
- Prendre conscience de son comportement dans sa relation avec autrui
- Appréhender des techniques pour optimiser sa propre capacité à communiquer
- Maîtriser ses propres comportements pour établir une relation gagnant/gagnant avec son interlocuteur
- Adapter son attitude et son discours en fonction de l'interlocuteur
- Savoir développer le principe d'une communication efficace en adoptant les notions suivantes : L'écoute active, l'empathie, la bienveillance, les silences et les reformulations.

## 3 COMPRENDRE LE STRESS ET SON RAPPORT AU STRESS

- Comprendre les mécaniques du stress et identifier ses facteurs
- Visualiser les manifestations du stress : comment réagissez-vous ?
- Déterminer une approche personnelle permettant de mieux anticiper son stress
- Faire le point sur ce qui me ressource et me fait perdre de l'énergie.

## 4 COMPRENDRE SON RAPPORT AUX CONFLITS

- Retour sur la mécanique du conflit, comment fonctionne-t-il ?
- Identifier les différentes phases d'un conflit, d'un désaccord à l'agression physique
- Développer son approche et sa posture pour ne pas entrer en conflit
- Savoir accepter que son comportement ne soit pas toujours exemplaire, et se repositionner
- Comment faire évoluer sa posture face à un conflit, approche individuelle

Réf. FOR-SSK

**FORMATION SOFT SKILLS**

*Développer ses compétences comportementales*