

Ref. : 6190969

Durée :  
2 jours - 14 heures

Tarif :  
Salarié - Entreprise : 1390  
€ HT

# EXPERTS PROFESSIONNELS, LES SOFTSKILLS QUI FONT LA DIFFÉRENCE

Développer ses compétences comportementales pour plus d'efficacité

## OBJECTIFS

- Développer des compétences relationnelles utiles à son expertise
- Miser sur l'efficacité professionnelle et le développement personnel pour plus de performance
- S'appuyer sur ses softskills pour convaincre

## POUR QUI ?

- Toute personne souhaitant développer ses softskills pour appuyer son expertise

## PRÉREQUIS

Toute personne souhaitant développer ses softskills pour appuyer son expertise

## COMPÉTENCES ACQUISES

A l'issue de cette formation, vous saurez mettre vos compétences comportementales et transversales au service de votre expertise.

## PROGRAMME

Experts professionnels, les softskills qui font la différence

### Développer ses intelligences émotionnelles et relationnelles

- Autodiagnostic: mesurer le poids des émotions.
- Gérer ses émotions pour gagner en efficacité dans sa vie professionnelle.
- Exercices d'application: décryptage des différentes émotions ressenties lors de diverses situations issues du quotidien professionnel des participants.
- Identifier les besoins relationnels fondamentaux.
- Identifier les ressorts d'une communication réussie.
- Renforcer son leadership en maîtrisant ses émotions.
- Comprendre les éléments constitutifs des différents niveaux de communication : verbal, para-verbal, non-verbal.

### Mettre en place une écoute active et empathique

- Autodiagnostic: ses capacités d'écoute.
- Adopter une posture d'écoute.
- Définir l'écoute active.
- Utiliser les techniques de questionnement.
- Exercice d'application: à partir de situations d'écoute.
- Identifier les émotions chez son interlocuteur.
- Reconnaître le besoin derrière l'émotion.
- Associer écoute et empathie.

### Faciliter le collaboratif et la créativité

- **Travailler de façon collaborative.**
  - Identifier les apports du travail collaboratif : efficacité, efficience, implication et lever ses freins.
  - Lister les leviers et les outils du collaboratif en entreprise.
  - Mise en situation: expérimentation d'approches collaboratives.
- **Gagner en créativité et mise en pratique par l'innovation.**
  - Exercice d'application: à partir d'une situation professionnelle apportée par l'un des participants, faire émerger des solutions opérationnelles via le processus créatif.



- Adopter des attitudes créatives.
- Expérimenter diverses techniques de créativité et mettre l'innovation au cœur de son activité.
- Méditation de pleine conscience (Mindfulness).

#### **Gérer son stress et son temps**

- **Se connaître face au stress.**
  - Identifier ses signes précurseurs de stress.
  - Les facteurs de stress pour soi, repérer les situations les plus stressantes pour soi et les voleurs de temps.
  - Mise en situation: entraînement à la gestion de situations stressantes.
  - Découvrir des exercices de relaxation.
- **Gagner en efficacité dans sa gestion des priorités.**
  - Anticiper et planifier ses tâches récurrentes.
  - Organiser sa journée pour optimiser son temps de travail.
  - Gérer les imprévus, différencier urgent et important et apprendre à savoir dire non.
  - Exercice d'application: optimisation de son emploi du temps.

#### **Développer ses talents de pédagogue pour se faire vraiment comprendre**

- Définir ce que veut dire « être pédagogue ».
- Rendre le savoir accessible.
  - Identifier les éléments nécessaires à la compréhension d'un sujet.
- Communiquer efficacement.
  - Définir précisément son objectif.
  - Identifier clairement ses destinataires.
  - Construire son message.
  - Mise en situation: choix d'un sujet à transmettre aux autres participants du groupe, jeu de rôle

### **INTERVENANTS**

Véronique BURNIER

Coach Mindfulness, formateur - Consultant en management

CONSCIENCES INVEST

### **LIEUX ET DATES**

[À distance](#)

01 et 02 déc. 2021