





---

## Programme de la formation

# Soft Skills - Développer son savoir-être pour réussir professionnellement

-  En groupe sur site
-  14 heures sur 2 jour(s)
-  Tout public
-  800 € HT / 960 € TTC par participant

## Prérequis

Aucun.

## Objectifs

À l'issue de cette formation le candidat sera capable d'avoir des clés concrètes pour :

- nourrir son estime de soi,
- développer sa confiance en soi
- identifier les relations toxiques pour lui et saura désamorcer les conflits avant qu'ils ne se produisent
- connaître les mécanismes de génération des émotions et comprendre les émotions d'autrui
- apprendre les bases de la communication efficace tant à l'écrit qu'à l'oral.

## Contenu

### Découvrir et adopter le « Mindset réussite professionnelle »

- La philosophie « client »
- Les croyances limitantes et facilitatrices
- 3 clés pour acquérir le Mindset de la réussite

### Comment développer son estime de soi et booster sa confiance en soi

- Apprendre à se connaître
- Prendre conscience de sa valeur
- Développer la vision de soi
- 5 outils pour travailler sa confiance en soi

### Comment utiliser l'intelligence émotionnelle (IE) en milieu professionnel

- Comprendre le message des émotions
- Reconnaître les émotions chez l'autre et pourquoi développer son empathie
- 2 compétences clés pour augmenter son IE

### Pratiquer la puissance de l'intelligence relationnelle (IR)

- Définition et enjeux de l'IR
-

- 
- Zoom sur les relations toxiques
  - Comprendre les enjeux de pouvoirs dans une entreprise et savoir s'adapter

**Communication**

- Les bases d'une communication efficace
  - Développer sa communication écrite, verbale et non verbale
-