

## Les compétences comportementales (soft skills) - Intra Entreprise

**Public & Prérequis** : Toute personne souhaitant développer ses compétences comportementales

**Objectifs** (aptitudes et compétences) :  
Connaître et savoir pratiquer les compétences comportementales

**Durée** : 4 jours par apprenant

### Modalités d'accès & Délai

**d'accès** : En intra entreprise & en présentiel jusqu'à 6 personnes

Dates en fonction de la demande & de la disponibilité

**Tarifs** : En fonction du nombre de participants

**Méthodes mobilisées** : Exposé, mises en situation, entraînements.

**Modalités d'évaluation** : Mises en situation en cours de formation, tour de table d'autoévaluation en fin de formation

**Accessibilité** : Adaptation en fonction de la demande

**Contact** : [p.helmstetter@tempeo.fr](mailto:p.helmstetter@tempeo.fr) ou

03 88 57 3 70 09

### Programme

Accueil - Présentations - Recueil des attentes

Comprendre la notion de qualité de « présence à l'instant » :

#### Expérimentation de la présence à soi

Approche de la mindfulness : ouverture et curiosité à ce qui est là. Se piloter en conscience  
Comprendre la résilience : pratique de la pose PRO

La réactivité et la seconde de liberté

#### Expérimentation de la présence à l'autre :

Exploration des dispositions intérieures vis-à-vis de l'autre

Approche systémique : input/output

#### Expérimentation de la présence au groupe & sens du collectif :

Les dispositions intérieures vis-à-vis du groupe  
L'intelligence collective :

Ses intentions

Ses postulats

Quelques outils de l'IC

#### Comprendre les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle :

Les compétences émotionnelles selon Daniel Goleman

La boucle : émotion, besoin, stratégie de réponse au besoin

Le sens des émotions

Les trois cerveaux de Mac Lean

La courbe de l'émotion

Gérer l'émotion chez l'autre.

L'écoute active empathique : intention, méthode, impact et pratique

## **Comprendre les dispositions au changement chez soi et chez l'autre :**

L'immunité au changement

L'esprit d'entreprendre : passer de la zone de contrôle à la zone de non-contrôle

Neurosciences du changement : le pilote conscient et le pilote automatique.

La boussole du flow et l'accompagnement du manager

## **Développer son assertivité**

Définition de l'assertivité :

Exprimer sa perception des faits

Poser ses limites

Formuler une requête

Faire face avec assertivité à la fuite, l'agressivité, la manipulation

L'outil d'expression de l'assertivité : pratiquer le DEBA

Pratique de l'assertivité en situation de gestion de conflit

## **Soutenir la créativité et la motivation par le management positif**

Les leviers de la motivation par l'intelligence émotionnelle

La boucle de la créativité

## **Servir la confiance**

Les sources de la confiance

La confiance et son élaboration

Les postures qui génèrent la confiance.