

# Améliorer ses compétences comportementales

- présentiel ou distanciel -

Les compétences comportementales « Soft Skills » se définissent comme des compétences transverses indispensables à l'épanouissement personnel et professionnel de tout individu.

Elles combinent des aptitudes sociales et émotionnelles qui permettent aux personnes de naviguer dans leur environnement, de travailler efficacement avec les autres, de s'adapter aux changements, de garantir son employabilité.

L'apparition de nouveaux outils et métiers rendent primordiales ces qualités comportementales au sein d'environnements toujours plus digitaux. C'est dans ce contexte de digitalisation de nos modes de fonctionnement que l'IFOD a créé un parcours professionnalisant et certifiant, en blended-learning, à partir d'un référentiel sur les compétences fondamentales à acquérir pour développer son Savoir-Être professionnel.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

### Encourager la coopération dans une équipe

- Savoir prendre sa place au sein d'un collectif de travail
- Créer les conditions d'implication des membres de l'équipe dans le travail collectif
- Connaître le processus qui conduit à la l'intelligence collective

### Développer son agilité émotionnelle

- Savoir reconnaître ses émotions et entendre leurs messages
- Savoir maintenir son équilibre émotionnel dans les situations délicates
- Comprendre le rôle des croyances dans nos choix et nos décisions

### S'affirmer en toute situation

- Posséder et appliquer les techniques d'assertivité dans le milieu professionnel
- Maîtriser des outils de communication interpersonnelle
- Savoir adapter son positionnement à la situation et à l'interlocuteur

A l'issue de ce parcours, vous aurez développé des compétences humaines et relationnelles indispensables pour être à l'aise dans l'exécution de votre mission en réconciliant le bien-être social et la performance économique.

## PRINCIPE

La formation est composée :

- De **temps de travail individuel** sur notre plateforme digitale, en amont du présentiel où vous trouverez des apports théoriques, des exercices pour préparer les temps de travail en groupe. En aval du présentiel, avec un module ancrage et validation des acquis.
- De **temps de travail en groupe** en présentiel, pour expérimenter, échanger et ancrer les apports.

## PUBLIC

Managers, RH, Consultants, chefs de projets, personnel d'encadrement, collaborateurs ... ou toute personne souhaitant s'affirmer face à ses interlocuteurs, cherchant à enrichir leurs pratiques professionnelles. Aucun prérequis

## ANIMATION

Ce cycle est animé par une équipe de coachs certifiés :

**Baptiste Calté** : responsable pédagogique, coach certifié et métathérapeute

**Etienne Leroy** : certifié coach, consultant

## LIEU

IFOD PARIS  
10, rue Cambacérès  
75008 Paris

Tél 01 40 20 21 22  
[www.ifod.fr](http://www.ifod.fr)

# PROGRAMME

84 heures de formation dont 63 heures en groupe (en classe présentiel ou distanciel) et 21 heures sur la plateforme en e-learning.

## Séminaire 1 – Savoir s'affirmer en toute situation, développer son assertivité

(3 jours de présentiel ou distanciel et 1 jour en blended-learning)

**Comment développer la confiance en soi et gagner en assurance afin d'oser parler vrai et de savoir faire face aux différents comportements et situations de tensions ?**

S'affirmer positivement dans ses relations professionnelles est une clé de réussite pour soi et pour les autres. L'assertivité, qui est l'une des composantes de l'affirmation de soi, permet d'améliorer ses performances et de son efficacité personnelle, et de rendre ses relations professionnelles constructives dans un climat de respect mutuel.

**Programme :**

### Affirmer sa personnalité

- Découvrir les composantes et leviers de l'affirmation de soi
- Développer et restaurer l'estime de soi et la confiance en soi
- Répertorier ses valeurs, ses qualités et ses compétences
- S'approprier des techniques d'ancrage

### Connaître les principes de l'assertivité

- Définition et principes fondamentaux de l'assertivité
- Se familiariser avec les quatre types de comportements : agressif, passif, manipulateur, assertif
- Comprendre les conséquences des différents comportements pour soi, pour l'autre, pour la relation
- Savoir faire face aux différents comportements "inefficaces"

### S'affirmer positivement dans ses relations professionnelles

- Acquérir les techniques et les outils de l'assertivité
- Se faire entendre, comprendre, respecter
- Formuler clairement ses demandes sans détour et avec respect
- Apprendre à dire non, coopérer et poser ses limites sans entraver l'espace de l'autre

### S'affirmer en situation difficile

- Recevoir une critique négative et y répondre de façon constructive
- Savoir faire face aux jugements
- Désamorcer les situations conflictuelles
- Maîtriser les étapes de la Communication Non Violente

## Séminaire 2 – Savoir maintenir son équilibre émotionnel dans les situations délicates

(3 jours de présentiel ou distanciel et 1 jour en blended-learning)

**Comment développer son intelligence émotionnelle**

**Comment dépasser ses freins et corriger ses anciennes habitudes en travaillant sur ses croyances et leurs incidences sur ses modes de fonctionnement ?**

Le corps et les émotions jouent un rôle important dans notre fonctionnement. Beaucoup de nos comportements sont déterminés par des émotions et des sensations dont nous n'avons pas conscience. Les capacités dont les personnes identifient, expriment, comprennent, utilisent et régulent leurs émotions et celles d'autrui font partie de ce que les chercheurs appellent « les compétences émotionnelles ». Le développement de ces compétences peut nous aider à mieux choisir nos comportements, à initier des changements dans nos interactions.

**Programme :**

### Intégrer les concepts clés de l'intelligence émotionnelle

- L'intelligence émotionnelle : historique et dates marquantes
- Définition et origines
- Les 4 axes de l'intelligence émotionnelle
- Les émotions primaires et universelles

### Comprendre les mécanismes de l'émotion

- Le fonctionnement des émotions
- Le circuit de l'émotion : du déclencheur à l'action
- L'interface entre cœur, corps et cerveau
- Le vocabulaire des émotions et des sentiments

### Développer une plus grande conscience de soi

- L'échelle de conscience émotionnelle
- L'acceptation de ses émotions
- L'identification et la compréhension de ses émotions lors de situations difficiles
- La gestion des émotions : les siennes et celles des autres
- Les six dimensions du style émotionnel

### Instaurer et maintenir son équilibre émotionnel

- Les théories du cerveau
- Le rôle et l'impact des croyances limitantes et des croyances ressources
- L'importance de la conscience dans la transformation de ses croyances
- Processus pour se libérer d'une croyance limitante
- Les techniques de régulation pour faire face aux situations de tension, au changement, aux conflits

## Séminaire 3 – Encourager la coopération dans son équipe

(3 jours de présentiel ou distanciel et 1 jour en blended-learning)

### Comment participer à la création des conditions d'émergence et de déploiement de l'intelligence collective dans son équipe ?

La performance d'une équipe peut se définir dans sa capacité à atteindre des objectifs clairement définis en utilisant toutes les ressources dont elle dispose. Mais la performance ne se limite pas pour autant à ce triptyque objectifs/moyens/résultats. Elle résulte avant tout de la capacité des membres d'une équipe à coopérer afin de mettre en commun les savoirs, les expériences, les difficultés, les compétences pour faire face ensemble aux situations présentes et à venir.

#### Programme :

##### Développer ses capacités d'analyse

- Les éléments constitutifs des différents types de collectif
- Les éléments de diagnostic pour identifier les enjeux et les besoins d'un collectif (groupe ou équipe)

##### Augmenter son impact face à un collectif

- Les principes de base et les caractéristiques de l'intelligence collective
- Les 7 leviers d'action de l'intelligence collective
- Les postures d'animation de l'intelligence collective

##### Disposer d'une boîte à outils adaptée à différents enjeux d'intelligence collective

- Les catégories d'outils pour favoriser l'intelligence collective
- Choisir le bon outil selon le cadre et le contexte
- Appropriation de quelques outils clés

##### Construire et animer une réunion collaborative

- Cadre, contexte, règles du jeu : créer les conditions de succès
- Les rôles délégués au sein d'une réunion
- Les techniques de rétrospective et d'amélioration continue

•