

Soft skills

Auto-évaluation et développement

Mieux se connaître, interagir,
décider, s'adapter

Durée : 21h (3 jours)
Prix : 1 470 € par participant*

Réf : FRF-DPO1



OBJECTIF GÉNÉRAL

Cette formation vous permet de développer vos soft skills clés pour gagner en confiance, en efficacité relationnelle et en posture professionnelle



Public cible

- Toute personne souhaitant renforcer ses compétences comportementales et interpersonnelles



Prérequis

- Aucun

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A la fin de cette formation, vous serez en mesure de :

- Identifier vos atouts et leviers de progression grâce à un travail d'introspection
- Renforcer des soft skills spécifiques selon votre profil et vos priorités
- Mettre en œuvre des outils concrets pour vous adapter, coopérer, décider et mieux communiquer
- Construire votre plan d'action personnel pour développer durablement vos soft skills

INFORMATIONS PRATIQUES

- Programmation soumise à un minimum de 6 inscrits.
- *Intra-entreprise : des tarifs groupes sont proposés. Contacter FR FORMATION pour demander un devis



contact@frformation.net



www.frformation.net



90 route de la Cléopâtre
97500 Saint-Pierre

PROGRAMME

- **Jour 1**
 - Mieux se connaître pour mieux progresser
 - Identifier ses soft skills prioritaires grâce à l'auto positionnement
 - Mieux comprendre ses forces, faiblesses et réflexes de fonctionnement
 - Prendre conscience de ses schémas limitants
- **Jour 2**
 - Renforcer ses compétences clés au travail
 - Renforcer la confiance en soi, l'assertivité et la communication interpersonnelle
 - Travailler l'adaptabilité, la créativité et l'intelligence émotionnelle
 - Prendre la parole, exprimer ses idées, coopérer efficacement
- **Jour 3**
 - Consolider et activer son potentiel
 - Travailler sur ses leviers de motivation
 - Se fixer des objectifs de développement personnel et professionnel
 - Construire son plan d'action concret et durable

Et si votre meilleur levier de progression professionnelle...
c'était vous-même ?



POURQUOI PARTICIPER À CETTE FORMATION ?

- Parce que les compétences comportementales sont aujourd'hui autant recherchées que les compétences techniques
- Parce que mieux on se connaît, plus on a un socle personnel solide
- Parce que cette formation vous offre un temps de réflexion sur et pour vous-même

Osez plus, doutez moins, avancez mieux !