

PROGRAMME DE FORMATION

SOFT SKILLS

« Gérer son stress et faire de ses émotions un atout professionnel »



PUBLIC CONCERNÉ



- Tout public
- Toute personne souhaitant mettre ses émotions et son stress au service de sa réussite.
- Formations adaptées et adaptables aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap au 04 67 65 95 05.



OBJECTIFS OPERATIONNELS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les émotions et leurs impacts ;
- Mieux se connaître et anticiper les situations à risque ;
- Comprendre les sources du stress ;
- Mettre en place des stratégies anti-stress ;
- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel.

l'intelligence émotionnelle, le jugement et la prise de décision, le sens du service, la négociation, la flexibilité



PRÉ-REQUIS ET CONDITIONS D'ACCÈS

- Pas de prérequis spécifique ;
- Questionnaire envoyé au stagiaire afin de réaliser l'évaluation de ses besoins



DURÉE : 2 journées - 14h

DATE : Calendrier annuel sur mesure / Planification personnalisée

LIEU :

- Au centre de formation (inter) ou sur site (intra)
- A distance : en visio

TARIF :

- 350 € HT/ jour/personne en Interentreprises à partir de 3 participants
- Intra entreprise, tarif sur mesure (nous consulter au 04 67 65 95 09)



CONTENU DE LA FORMATION

- Séquence 1 : Comprendre les mécanismes du stress
- Séquence 2 : Mieux se connaître face au stress
- Séquence 3 : Identifier et s'approprier ses propres outils de gestion du stress
- Séquence 4 : Développer son potentiel




Les recruteurs recherchent en permanence des profils aux Soft Skills (compétences douces- savoir être) bien précises, vous trouverez ci-dessous une liste des plus recherchées

L'autonomie et la capacité d'adaptation, deux soft skills très prisées. La résolution de problèmes complexes, l'esprit critique, la créativité, le management, l'esprit d'équipe, l'intelligence émotionnelle, le jugement et la prise de décision, le sens du service, la négociation, la flexibilité.

PROGRAMME DE FORMATION

SOFT SKILLS

« Gérer son stress et faire de ses émotions un atout professionnel »

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES	<ul style="list-style-type: none"> • Présentiel ou Distanciel : Cours collectif avec un formateur 	
 MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	<p>Entre chaque séance Préparation et validation des thématiques pour la session suivante.</p> <p>Pendant la séance Exercices individuels et collectifs, croisements de regards, exposés interactifs, nombreuses mises en situation et jeux de rôle, utilisation de cas concrets des participants, serious games et jeux de cartes, jeux de dynamique collective et outils de coaching</p> <p>En fin de cursus Évaluation des acquis et autoévaluation, détermination des points de travail post formatifs, le formateur communique aux apprenants des ressources pédagogiques afin de maintenir les acquis.</p>	
 MODALITÉS D'ÉVALUATION	<p>Appréciation des résultats Entretien, jeux et grille d'évaluation, questionnaire à chaud et à froid</p> <p>Modalités de validation des acquis Échanges et interactions avec le participant sur l'ensemble de la formation</p>	<p>Documents remis en fin de formation Attestation de compétences Certificat de réalisation</p> <p>Validation de la formation Evaluation des compétences visées</p>
 INSCRIPTION ET DÉLAIS	<p>Demande de renseignements</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formulaire en ligne - Ou par téléphone au 04 67 65 95 09 	

**ACB Compétences**

Siège : 65 place de Thessalie
34000 Montpellier

Antenne : 8 parc club du Millénaire
1025, rue Henri Becquerel
34000 Montpellier

**NOS DOMAINES DE FORMATION**

- Management / Qualité de vie au travail
- Commercial / Relation clients / Marketing
- SOFT SKILLS / Communication
- Efficacité professionnelle / Développement personnel
- Ressources humaines / Droit du travail
- Finance / Gestion / Comptabilité
- Stratégie Digitale / Système d'information / Informatique et Digital
- Langues étrangères (plus de 35 langues) avec certifications Toeic / Linguaskill / Bright / Voltaire
- Bureautique et usages du numérique / PAO –CAO – DAO avec certifications TOSA
- Qualité / Sécurité / Environnement