

FORMATION – SOFT SKILLS

& COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

Renforcer ses compétences relationnelles pour mieux se positionner et coopérer au travail

Aujourd'hui, ce ne sont plus seulement les compétences techniques qui font la différence. Ce sont les façons de communiquer, de se positionner, de réguler les tensions, de travailler avec les autres.

Dans un monde professionnel marqué par l'accélération, les exigences contradictoires et la pression constante, les difficultés ne viennent pas uniquement du travail... mais de la manière dont il se vit : épuisement, incompréhensions, conflits larvés, perte de repères dans les rôles et les responsabilités.

C'est à cet endroit précis que les soft skills deviennent décisives. Non comme des qualités "en plus", mais comme des compétences structurantes.

Pourquoi cette formation

Sur le terrain, les constats sont récurrents :

- des professionnels compétents qui peinent à se faire entendre
- des tensions relationnelles mal régulées
- des difficultés à gérer le stress et les priorités
- des équipes qui coopèrent peu malgré la bonne volonté
- une communication floue qui fragilise la confiance et l'efficacité

Cette formation propose de travailler ces enjeux à la racine :
la communication, la posture et les mécanismes relationnels.

Objectif de la formation

Renforcer les compétences relationnelles (soft skills) afin d'améliorer la communication, la gestion des situations professionnelles et la coopération au sein des équipes.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- Identifier leurs modes de fonctionnement émotionnels et ajuster leurs réactions en situation professionnelle
 - Organiser leur activité et prioriser leurs actions pour gagner en efficacité
 - Mettre en œuvre des techniques d'écoute active et formuler des feedbacks constructifs
 - Analyser une situation de tension ou de désaccord et adapter leur communication
 - Proposer des solutions adaptées dans un contexte de conflit
-

Public concerné

- Salariés en poste
 - Équipes souhaitant améliorer leur communication et leur fonctionnement collectif
 - Professionnels en interaction régulière avec des interlocuteurs internes ou externes
-

Pré-requis

Aucun prérequis.

Un questionnaire en amont permet d'adapter la formation aux situations rencontrées.

Durée et formats

- Format standard : 2 à 3 jours (14h à 21h)
 - Format adaptable selon les besoins
 - Intervention possible en intra-entreprise
-

Modalités d'organisation

- Présentiel / distanciel / hybride
 - Groupes de 1 à 10 participants
 - Délais d'accès : 2 à 4 semaines après validation
-

Contenu de la formation

1. Intelligence émotionnelle et ajustement relationnel

- Identifier ses réactions et ses déclencheurs
- Comprendre l'impact des émotions dans la communication
- Ajuster sa posture en situation professionnelle

2. Efficacité professionnelle et gestion du temps

- Prioriser et organiser ses activités
- Gérer la charge mentale et les changements
- Développer une posture proactive

3. Communication constructive

- Écoute active et reformulation
- Formuler un feedback clair et adapté
- Exprimer un désaccord de manière professionnelle

4. Gestion des tensions et des conflits

- Analyser une situation relationnelle
 - Identifier les mécanismes en jeu
 - Construire des réponses et solutions adaptées
-

Méthodes pédagogiques

- Apports ciblés et opérationnels

- Analyse de situations professionnelles réelles
 - Exercices pratiques et mises en situation
 - Co-développement
 - Approche communicationnelle et systémique
-

Moyens pédagogiques

- Supports pédagogiques et fiches outils
 - Grilles d'analyse et exercices personnalisés
 - Outils de diagnostic
 - Plateforme visio sécurisée si distanciel
-

Évaluation

- Auto-positionnement en début et fin de formation
 - Évaluation continue via exercices et mises en situation
 - Validation des acquis par cas pratiques
 - Questionnaire de satisfaction
 - Attestation de formation
-

Suivi

- Feuilles d'émargement
 - Suivi à froid (mail ou échange post-formation)
-

Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap avec adaptation des modalités si nécessaire.

Tarifs

Devis sur demande après analyse des besoins.

Formatrice

Anne-Marie Barreiro

Consultante et coach professionnelle

Spécialiste de la communication systémique et des dynamiques relationnelles

+4000h d'accompagnement – enseignement supérieur