



ARIÈS ARF  
ACCOMPAGNEMENT • RECRUTEMENT • FORMATION

FORMATION SUR MESURE • POUR LES PROFESSIONNELS • RH ET INTÉGRATION

# Les soft skills

*Repérer, valoriser et développer les compétences comportementales de vos équipes.*

---

IO

modules

3

e-learning, visioconférence, présentiel

## LA FORMATION EN BREF

## Ce que vous allez apprendre

Une formation construite pour vous : on part de votre niveau, de vos usages et de vos propres fichiers, pour que chaque heure serve directement votre travail.

En visio ou en présentiel dans vos locaux, en individuel ou pour une équipe, en une ou plusieurs séances. Le programme ci-dessous sert de base : on garde ce qui vous est utile et on approfondit vos cas concrets.

**Objectifs pédagogiques** · à l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Comprendre et renforcer ses compétences personnelles et interpersonnelles pour optimiser son impact personnel et professionnel.
- Maîtriser les techniques et méthodes pour développer son esprit critique, sa résilience et sa capacité d'adaptation.
- Développer sa créativité et ses capacités d'innovation pour s'adapter aux environnements changeants.
- Améliorer ses compétences en communication et en coopération pour renforcer les relations interpersonnelles.

### Pour qui

Dirigeants, managers et salariés de TPE/PME.

### Prérequis

Aucun prérequis. Un ordinateur avec une connexion internet.

### Modalités

E-learning · Visioconférence · Présentiel (présentiel : frais de déplacement en plus)

# Le programme

## MODULE 1

### Conscience de soi et réflexivité

Introduction aux Soft Skills et à leur importance · La réflexivité : comprendre et développer sa capacité de recul · L'attention : gérer et cultiver son focus · Le dialogue avec soi : bases de la communication intrapersonnelle · Le carnet de bord du chercheur : outil de développement personnel

## MODULE 2

### Estime et image de soi

Estime de soi : fondements et renforcement · Image de soi : alignement entre perception et réalité · Le piège de l'amour-propre : identifier et éviter ses dangers

## MODULE 3

### Exploration et motivation personnelle

Audit de ses talents : découvrir et valoriser ses compétences naturelles · La règle stoïcienne : gestion des attentes et acceptation des imprévus · Self-défense mentale : techniques pour protéger son équilibre émotionnel · Le test d'espoir : évaluer et renforcer son optimisme

## MODULE 4

### Motivation et reconnaissance de soi

La motivation : comprendre ses ressorts personnels · L'échelle des motivations : cartographier ses motivations · Le circuit de la récompense : optimiser ses sources de satisfaction · Aspirations personnelles et valeurs : aligner ses actions avec son système de valeurs · La vision positive : voir le verre à demi plein

## MODULE 5

### Créativité et innovation

La créativité : bases et processus · Le surréalisme et pensée créative · La technique de Léonard de Vinci : apprentissage par observation · L'intuition : développement et utilisation · Sérendipité : saisir les opportunités inattendues · Contrainte créative : exploiter les limites pour innover · Techniques de brainstorming efficaces · Mind mapping : cartographier ses idées

## MODULE 6

### Adaptabilité et apprentissage

Adaptabilité : clés pour s'adapter aux changements · Apprendre à apprendre : méthodes pour optimiser son apprentissage · Congruence avec soi : être aligné dans ses choix et décisions

**MODULE 7****Pensée critique et prise de décision**

Décisions biaisées : identifier et corriger les biais · L'esprit critique : le tamis de Socrate pour évaluer l'information · Suspension du jugement : renforcer sa neutralité · Lâcher-prise : accepter les imprévus et incertitudes · Zone de confort : techniques pour élargir ses compétences · Résilience : faire face aux épreuves avec persévérance · Efficience et organisation : gestion optimale du temps et des ressources · Voleurs d'attention : identifier et éviter les distractions · Les trois attitudes au travail : développement de comportements positifs · Prise de décision : méthode pour des choix éclairés · La bonne heure : gestion des moments de productivité · Technique d'Ulysse : engagement et persévérance face aux tentations · Nudges : l'art d'influencer positivement ses comportements

**MODULE 8****Compétences interpersonnelles et intelligence émotionnelle**

Empathie : comprendre et ressentir les émotions des autres · Cross-over émotif : gestion des transferts émotionnels · Écoute attentive : pratiques pour une écoute active · Freins à l'écoute : surmonter les obstacles à la communication · La question naïve : stimuler la curiosité et l'ouverture d'esprit · Curiosité : développer un esprit d'exploration · L'art du silence : la puissance du non-dit en communication · Aisance relationnelle : renforcer ses interactions sociales · Les 50 nuances d'émotions : reconnaissance et gestion des émotions · Langage corporel : comprendre les signaux non-verbaux · Projection et effet miroir : identifier les projections inconscientes · Rôles sociaux : s'adapter aux différents contextes

**MODULE 9****Communication et coopération**

Storytelling : l'art de transmettre un message par l'histoire · Small talk : établir une connexion simple et authentique · Pitch : convaincre avec un message clair et concis · Coopération : principes de collaboration efficace · Quelque chose de commun : créer des liens · L'effet spectateur : stimuler la proactivité en groupe · Interdépendance : valoriser l'apport mutuel dans une équipe · Stratégie Tit for Tat : techniques pour maintenir une relation équilibrée · Négociation : techniques pour une entente favorable · Travail d'équipe : synergies et coordination optimale

**PARTIE 10****Conclusion et évaluation finale**

Conclusion

## Méthodes et évaluation

### Moyens pédagogiques

Précisés lors de l'inscription.

### Évaluation

- Quiz à la fin de chaque module pour évaluer la compréhension des concepts clés.
- Exercices pratiques pour expérimenter et renforcer les compétences abordées.
- Scénarios et mises en situation pour évaluer la mise en pratique des soft skills.
- Auto-évaluations pour encourager la réflexivité et l'amélioration continue.

Attestation de fin de formation remise à l'issue du parcours.

## Comment se déroule votre formation

### 1 Le diagnostic · 150 €, payé à la réservation

Une heure en visio avec la formatrice : vos objectifs, votre niveau et celui de vos équipes, vos outils et vos cas concrets. Son prix est déduit du devis si vous poursuivez.

### 2 Votre plan de formation et le devis

Sous 48 heures après le diagnostic, un programme construit pour vous à partir de ce programme de référence.

### 3 La formation

En visio, ou en présentiel dans vos locaux (les frais de déplacement s'ajoutent alors au devis). En individuel ou en groupe, sur vos propres fichiers. Convention, programme et attestations fournis.

Formations sur mesure réservées aux professionnels : entreprises, indépendants, associations.

## Votre formatrice



**Cassandra Pannetier**, fondatrice d'Ariès ARF, formatrice professionnelle d'adultes diplômée (titre professionnel FPA), Bachelor RH, DUT GEA. Quinze ans de terrain en gestion, ressources humaines et recrutement, au service des dirigeants et des équipes de TPE et PME.

contact@ariesarf.com · 06 87 64 50 96 · ariesarf.com

<https://formation.ariesarf.com/formation/les-soft-skills/>

Ariès ARF · Entreprise individuelle (micro-entreprise) · SIRET 907 931 034 00017 · TVA non applicable, art. 293 B du CGI. Document à jour au 24 octobre 2026.