

## Confiance et COLLABORATION *Soft Skills*

Source de la confiance en soi, l'estime de soi est au cœur de la réussite personnelle, des équipes et des entreprises. Elle se développe tout au long de la vie. Une meilleure estime de soi procure plus de bienveillance, de lucidité par rapport à soi. Elle invite à s'accepter et à se dépasser.

Cette formation donne les moyens pour gagner en assurance au quotidien.

*Pour adapter le programme à vos objectifs, un diagnostic et/ou QCM sera établi avant l'entrée en formation*

### OBJECTIFS :

Découvrir les bases de l'affirmation de soi  
Pouvoir adapter son comportement aux situations  
Améliorer son potentiel de communication  
Développer ses soft skills

### INFORMATIONS :

**Durée :** 2 Journées (possibilité de séquencer)  
**Horaires :** 14h à répartir  
**Prérequis :** Aucun  
**Public visé :** Tout public  
**Effectif :** 6 personnes maxi  
**Lieu :** Sur site ou à distance  
**Format :** Inter ou Intra

### MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Travail de groupe - Plateforme collaborative  
- Expérimentation - Alternance de cours théoriques et cas pratiques - Partages d'expériences - Interactions individuelles - Serious play - Ateliers créatifs

### TARIF : Sur devis

Evaluation des connaissances assurée au début et tout au long de la formation par des exercices d'applications

### PROGRAMME :

#### Confiance

Rétablir la confiance pour soi et pour l'autre  
Savoir observer et reconnaître les signaux pour adapter son comportement  
Se libérer de ses peurs  
Eviter les erreurs de communication

#### Collaboration

Exprimer et partager des valeurs  
Coopérer  
Travailler en équipe  
Gérer les situations compliquées  
Prévention/Gestion des conflits  
Les bases de la communication non violente (CNV)  
Le langage corporel (Non verbal et Para verbal)



**VOTRE CONTACT :** Sandrine Malmaison – 0607674727 – [kermaconcept@gmail.com](mailto:kermaconcept@gmail.com)

[www.kermaconcept.com](http://www.kermaconcept.com)