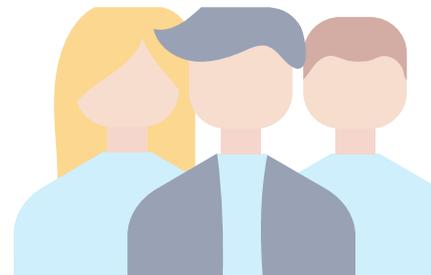


# Développer ses Soft Skills

Les compétences humaines font la différence : révélez les vôtres.



## Objectifs

- Comprendre et mettre en œuvre les compétences comportementales adaptées afin de s'insérer durablement dans l'emploi. (Aptitude à communiquer, capacité à gérer son temps, à gérer son stress et à utiliser les outils digitaux)
- Adopter des comportements d'ouverture
- Créer des relations positives pour s'insérer professionnellement
- Déterminer ses softskills " Métier "

### CONTENU ET ORGANISATION

**VALORISER SON PROFIL :** Faire le point sur sa cartographie de compétences, évaluer ses besoins, ses points forts, ses points d'amélioration, ses valeurs et sa relation au travail.

**COMMUNICATION :** gagner en aisance relationnelle, identifier ses modèles et ses styles personnels, développer les postures et les positionnements efficaces et adaptés, acquérir une communication efficace.

**MIEUX GERER SON TEMPS :** développer des comportements stables et une organisation structurée, mieux s'organiser personnellement et avec les autres, lutter contre les urgences, gérer les priorités.

**GERER SON STRESS :** Apprendre à gérer ses états émotionnels ses représentations et leurs rôles dans les relations interpersonnelles dans le cadre professionnel, percevoir que jugements, opinions et ressentis ne sont pas des faits, Identifier les mécanismes et ses propres sources de stress, Développer ses leviers d'adaptation.

**S'OUTILLER EN MODE DIGITAL :** Utiliser les outils digitaux de travail et de coopération - Gérer le rapport vie privée et vie professionnelle

### PROFILS DES INTERVENANTS, MOYENS HUMAINS & MATÉRIELS

Les formateurs sont diplômés et expérimentés dans les domaines de l'insertion professionnelle et en psychologie du travail auprès des publics salariés et/ou en recherche d'emploi, ils sont également formés à l'approche actionnelle et à l'ADVP.

### SUVI ET VALIDATION DES RESULTATS

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Evaluation formative (quiz permettant de valider les compétences acquises).

### CONTACT

Côté PROJETS : 25, Rue des Rancy 69003 LYON  
04 78 95 03 12 - [contact@coteprojets.org](mailto:contact@coteprojets.org)

*Suivant votre demande, un conseiller en insertion-orientation professionnelle prendra contact avec vous pour convenir d'un rendez-vous préalable, entièrement gratuit et sans engagement, afin d'identifier vos besoins et définir une proposition de GAPP adaptée.*

### PUBLIC VISÉ, PRÉ-REQUIS ET EFFECTIF

- DE, ayant des difficultés à retrouver ou à garder un emploi.
- Salariés souhaitant s'insérer durablement dans l'entreprise.

10 participants **maximum**

### METHODES ET MODALITES PEDAGOGIQUES

#### OUTILS DE LA FORMATION

Formation collective mais approche individualisée et modularisée  
Pédagogie actionnelle et différenciée  
Recueil des attentes et adaptation des contenus et des méthodes aux besoins individuels

**Multimodalité :** ateliers, apports théoriques et activités d'application, supports variés, fiches d'exploitation pédagogiques, digitalisation, autoformation.  
Chaque stagiaire reçoit les supports de cours.

Tests et autodiagnostic d'attitudes, de confiance en soi et de gestion du temps, Autopositionnement des styles de communication,  
Mises en situation : atelier collectif ou simulations basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires, Exercices d'entraînement, Analyse de scénarii, Jeux de rôle : situations relationnelles de coopération, d'équipe, de groupe projet, Débriefing sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique. Plan d'action personnalisé corédigé.

### DUREE, RYTHME et LIEU

Accompagnement dans nos locaux, Lyon 3, selon le planning  
Durée : 30 heures  
Horaires : Du lundi au vendredi : de 9h à 12h, puis de 13h à 16h.  
Entrées et sorties périodiques

### SUVI DE L'ACCOMPAGNEMENT

- Bilan individuel, à l'entrée, en cours et en fin de formation
- Attestation de formation et des acquis de la formation
- Questionnaire de satisfaction
- Suivi à 3 mois et à 6 mois

### TARIF

Le tarif peut varier en fonction : du nombre de séances prévues dans le cycle, de la durée des séances, du nombre de participants, du lieu (dans vos locaux, dans nos locaux.)

> Un devis personnalisé peut être établi sur demande.  
Nous vous accompagnons dans la constitution de votre dossier si besoin.