



DÉVELOPPER LES PRINCIPAUX SOFTSKILLS ATTENDUS EN ÉQUIPE



OBJECTIFS

- Identifier et développer les softskills clés attendus en contexte collaboratif.
- Améliorer leur communication interpersonnelle et leur intelligence émotionnelle.
- Renforcer leur adaptabilité, leur créativité et leur esprit d'initiative
- Développer la coopération, l'écoute et la gestion des conflits au sein d'une équipe
- Mettre en place un plan d'action individuel pour continuer à progresser.



PROGRAMME

Jour 1 (7h) – Fondamentaux des Softskills en équipe

1. Introduction aux softskills : Définition et enjeux dans le monde professionnel actuel. • Softskills les plus recherchés : communication, adaptabilité, collaboration, résolution de problèmes.
2. Communication et écoute active : Techniques d'écoute et de reformulation. • Adapter sa communication à différents profils. • Exercices de mise en situation.
3. Intelligence émotionnelle et gestion des émotions : Reconnaître et réguler ses émotions. • Comprendre les émotions d'autrui. • Outils pratiques pour développer l'empathie.

Jour 2 (7h) – Coopération et collaboration en équipe

1. Travail en équipe et coopération : Identifier son rôle et celui des autres. • Développer la confiance et la cohésion. • Jeux collaboratifs et exercices pratiques.
2. Gestion des conflits et assertivité : Prévenir et désamorcer les tensions. • S'affirmer sans agresser : techniques d'assertivité. • Simulation de cas concrets.
3. Créativité et résolution de problèmes collectifs : Outils de créativité en groupe (brainstorming, 6 chapeaux de Bono, etc.). • Études de cas en sous-groupes.

Jour 3 (7h) – Softskills avancés et plan d'action

1. Adaptabilité et agilité professionnelle : Gérer le changement et l'incertitude. Développer sa flexibilité cognitive. • Exercices pratiques : scénarios d'imprévus.
2. Leadership collaboratif et esprit d'initiative : Passer de l'exécutant au collaborateur force de proposition. • Prendre des décisions collectives. • Exercice : leadership tournant dans des ateliers pratiques.
3. Plan d'action individuel et collectif : Bilan des compétences développées. • Auto-évaluation et feedback collectif. • Construction d'un plan de progression personnel.



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques courts et interactifs
- Jeux de rôle, mises en situation, exercices de co-développement
- Ateliers de créativité et travail en sous-groupes
- Feedback constructif et co-évaluation
- Élaboration d'un plan d'action individuel validé en fin de formation



VALIDATION

Attestation de compétences acquises.

DURÉE

3 jours

MODALITÉS

INTRA

INTER

TARIFS

- Intra : 3600 €
- Inter : Contactez-nous

PRÉREQUIS

Aucun

DATES INTER 2026

Contactez-nous

DATES INTRA 2026

Contactez-nous

PUBLIC

Tous salariés

INTERVENANT.ES

Formateur expert dans les Softskills

ACCESSIBILITÉ
HANDICAP

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

LIEN DE LA FORMATION



[ou cliquez ici](#)