

ENTRAÎNEMENT SOFT SKILLS À DISTANCE

UN PROGRAMME INTENSIF DE 10 SOFT SKILLS INDISPENSABLES
POUR MOBILISER VOS RESSOURCES ET RELEVER VOS DÉFIS



NOW IS YOUR TIME
EMBRACE CHANGE!



ENTRAÎNEMENT COMPLET AUX SOFT SKILLS

10 MODULES COLLECTIFS D'1H30 POUR DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES CLÉS

En s'appuyant sur la science comportementale contextuelle, A.Life a identifié les 10 compétences indispensables pour relever vos défis d'aujourd'hui et de demain, à partir des études les plus récentes dont celle du World Economic Forum.

10 modules d'1h30, en groupe, pour développer les soft skills cruciales dans un monde de changement, d'incertitude et d'imprévisibilité.



COMPLEXITÉ

ÉNERGIE

EMPATHIE ET
BIENVEILLANCE

COOPÉRATION

SENSIBILITÉ
AU CONTEXTE

CRÉATIVITÉ

VALEURS
ET SENS

ATTENTION

FLEXIBILITÉ
MENTALE

INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE

MODULE DE LANCEMENT
AVEC UN OUTIL DE
PILOTAGE DE SOI OFFERT!

10 SOFT SKILLS ESSENTIELLES DANS TOUS LES CONTEXTES

LES COMPÉTENCES INDISPENSABLES POUR AUJOURD'HUI ET DEMAIN

Les 10 soft skills du programme sont les ingrédients essentiels pour réussir quel que soit le contexte, professionnel mais aussi personnel. Elles permettent également d'accélérer les autres apprentissages et de mobiliser les savoir-faire comportementaux (présentation en public, management, organisation par exemple).



DÉVELOPPER SA FLEXIBILITÉ MENTALE

Utiliser son intelligence à bon escient et ne pas se laisser enfermer par ses pensées

MOBILISER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Tirer le meilleur parti de ses émotions au lieu de les subir

CONTRÔLER SON ATTENTION

Développer ses capacités d'observation et de concentration

TROUVER DU SENS GRÂCE AUX VALEURS

Savoir ce qui est important et utiliser ses valeurs comme boussole

ÊTRE SENSIBLE AU CONTEXTE

Déjouer le pouvoir de ses habitudes pour adopter le meilleur comportement

NOURRIR SA CRÉATIVITÉ

Mettre en place un contexte propice à l'innovation et à la créativité

CULTIVER SON EMPATHIE ET SA BIENVEILLANCE

Comprendre les autres, partager leur ressenti et agir pour leur bien

AGIR POUR L'INTÉRÊT COLLECTIF ET LA COOPÉRATION

Oeuvrer pour le bien commun, nourrir les relations et la confiance, influencer

GÉRER SON ÉNERGIE

Prendre soin de soi et préserver son capital d'énergie

S'ÉPANOUIR DANS LA COMPLEXITÉ

Aller au-delà de ses traits de personnalité, développer sagesse et pensée complexe

DES MODULES À DISTANCE VÉRITABLEMENT APPRENANTS

UN PROGRAMME DE FITNESS POUR LE TRAVAIL

Chaque module permet de comprendre les principes clés de chaque soft skill, de pratiquer en séance et d'avoir sa feuille de route pour continuer à s'entraîner.

TÉMOIGNAGES

« Un vrai programme de fitness. C'est surprenant! »

« J'ai le sentiment d'avoir beaucoup appris »

« Chaque module est stimulant »

« Le contenu est original »

« L'animation est dynamique et pleine d'humour »

CONFÉRENCE

Comprendre les principes et fondements

OUTILS ET CLÉS

Connaître les moyens pratiques d'activer la soft skill

EXERCICES

Pratiquer pendant le module pour s'entraîner

PLAN D'ACTION

Avoir son plan de marche pour la suite

FICHES DE SYNTHÈSE

Garder un aide-mémoire près de soi

VIGNETTES ET ASTUCES

Illustrer et faciliter l'apprentissage

ÉCHANGES INTERACTIFS

Partager ses réactions et poser ses questions

**DISPONIBLE À DISTANCE
OU EN CONFÉRENCES
PRÉSENTIELLES**



UNE OFFRE MODULAIRE EN FONCTION DE VOS BESOINS

QUELLES QUE SOIENT VOS PRIORITÉS, VOUS AVEZ BESOIN DE CES SOFT SKILLS

Vous avez identifié les comportements cibles pour relever vos défis et réussir vos transformations. Par exemple:



LEADERSHIP

CONFIANCE

VISION STRATÉGIQUE

RESPONSABILITÉ

INITIATIVE

...

Les 10 soft skills sont les ingrédients clés pour développer ces comportements.

En fonction de vos besoins spécifiques, nous combinons avec vous les soft skills nécessaires pour un programme sur mesure.

EXEMPLE DE LA CONFIANCE

Développer la confiance est difficile, à moins de la décomposer en skills spécifiques et opérationnelles:

FLEXIBILITÉ MENTALE

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

VALEURS

EMPATHIE ET BIENVEILLANCE

COOPÉRATION ET INTÉRÊT COLLECTIF

Sortir de la prison des règles et du jugement

Ne pas laisser la peur ou la frustration nous dominer

Agir selon ses valeurs pour être digne de confiance

Faire en sorte que l'autre soit compris et pris en compte

Agir avec équité et sens de l'intérêt général

ENFIN UNE FAÇON EFFICACE DE DÉVELOPPER LES SOFT SKILLS

UNE APPROCHE INNOVANTE ET VALIDÉE SCIENTIFIQUEMENT

DES MÉTA-COMPÉTENCES

Les 10 skills clés indispensables dans tous les contextes

UN PARCOURS SUR LA DURÉE

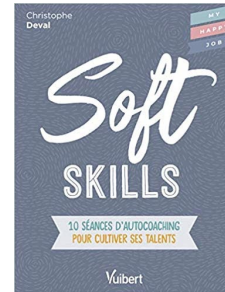
Des rendez-vous réguliers pour ancrer les apprentissages

UNE APPROCHE SCIENTIFIQUE

Plus de 1 000 recherches scientifiques ont démontré l'efficacité de la science comportementale contextuelle, aussi bien en termes de performance que de bien-être au travail.

Nous avons mené un programme de recherche avec 150 dirigeants de grandes entreprises qui a démontré l'efficacité de nos interventions pour développer l'agilité au travail*.

*« Effects of an acceptance and commitment therapy intervention on leaders' and managers' psychological flexibility »
C.Deval, S. Bernard-Curie & J-L. Monestès, Journal de thérapies comportementales et cognitives, 2017



Disponible en librairie

DES FORMATEURS COACHS EXPÉRIMENTÉS



Diplômé de l'ESSEC, executive coach, psychologue clinicien, thérapeute praticien en thérapies comportementales et cognitives, Christophe a 5 ans d'expérience en audit financier, 5 ans comme consultant en gestion du stress et 15 ans en ressources humaines et développement des talents. Il a été Directeur du Développement des Talents de KPMG et est désormais associé co-fondateur de A.Life.



Psychologue du travail, executive coach, diplômée d'Expertise Comptable et de l'EDHEC, thérapeute praticienne en thérapies comportementales et cognitives, Sylvie a plus de 10 ans d'expérience en audit financier et 20 ans en ressources humaines et développement des talents. Après avoir été auditrice puis associée-DRH Talents de KPMG pendant 20 ans, elle est maintenant associée co-fondatrice de A.Life.





*NOW IS YOUR TIME
EMBRACE CHANGE!*

CONTACT@A-LIFE.FR

06 22 51 04 15

06 61 10 42 45

RETROUVEZ-NOUS SUR WWW.A-LIFE.FR