

## Soft skills : Développer son intelligence intra personnelle

### DESCRIPTION :

- Le simple recours au QI est dépassé et devenu incomplet en entreprise. Il s'agit de s'adapter aujourd'hui à un monde professionnel en perpétuel changement et tenir compte d'une multitude de critères, dépendants les uns des autres.  
Que ce soit pour développer son assurance, son leadership, ses relations avec les autres, le bien être d'une équipe, ... plus personne ne peut aujourd'hui se contenter de son intelligence dite « rationnelle » ni des compétences techniques, savoirs et connaissances acquises en formation initiale : les hard skills. Pour être efficace au quotidien, il faut faire appel à plusieurs autres formes d'intelligence. Le recours aux compétences douces (soft skills) est de plus en plus nécessaire et émerge dans toutes les situations de résolution de problèmes et de coopération.

**DURÉE :** 2 Jours - 14h.

**PRÉ-REQUIS :** Aucun

### OBJECTIFS :

- Développer ses capacités à comprendre son propre mode de fonctionnement
- Adapter son comportement aux circonstances
- Acquérir une habileté comportementale

**PUBLIC :** Tout public

### ACCESSIBILITÉ :

- L'accessibilité au centre de formation ACKWARE, permet aux personnes handicapées de circuler avec la plus grande autonomie possible, d'accéder aux locaux et équipements, d'utiliser les équipements et les prestations, de se repérer et de communiquer. L'accès concerne tout type de handicap (moteur, visuel, auditif, mental...).

**ANIMATION :** PRESENTIEL OU CLASSES À DISTANCE

### CLASSES À DISTANCE :

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Skype, Zoom etc...un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant.
- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les classes à distance sont organisées en Inter-Entreprises comme en Intra-Entreprise.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Réflexions de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous la forme de brainstorming
- Auto diagnostic du stagiaire : Bilan des points forts et repérage des freins.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle, mises en situation
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support pédagogique

### SUIVI ET EVALUATION

- Evaluation de la formation par les participants et remise d'une certification ou d'une attestation de fin de formation à chaque apprenant.



**ACKWARE VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS PROJETS DE FORMATION ET VOUS APPORTE SON EXPERTISE POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION**



# Développer son intelligence intrapersonnelle

### Se connaître pour mieux interagir avec les autres

- Identifier son profil de personnalité dominant
- Faire le point sur le positionnement courant vis-à-vis des autres

### Repérer ses schémas de pensées courants

- Visiter ses positionnements auto sabotant
- Repérer les pensées négatives et les revisiter
- Distinguer ses croyances aidantes des fausses

### Repérer ses forces et ses points de vulnérabilité

- Actionner les leviers nécessaires pour lever ses freins
- Se fixer des objectifs de progrès
- Mettre en place des étapes pour atteindre ses objectifs
- Utiliser ses échecs pour en tirer des enseignements constructifs

### Se détacher du regard des autres

- Se construire une image de soi correspondante à la réalité
- Affirmer ses positions quand c'est nécessaire
- Apprendre à recevoir une critique

### Apprendre à développer son introspection

- Développer une capacité à être objectif sur soi même
- Se comprendre pour mieux adapter son comportement et sortir des situations délicates