

# Accélérer sa réussite professionnelle avec les soft skills

## Sommaire

INTRODUCTION	7
✓ ÉTAPE 1	
Augmenter son intelligence émotionnelle et gagner en efficacité	9
<b>1. Faire le point</b>	<b>10</b>
Test 1 : Quel est votre quotient émotionnel ?	10
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	11
Test 2 : Comment gérez-vous vos émotions ?	12
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	12
<b>2. Améliorer ses performances</b>	<b>13</b>
Atelier 1 : Distinguer les émotions primaires des émotions secondaires	13
Atelier 2 : Ne plus agir sous l'emprise de ses émotions	16
Atelier 3 : Faire fuir les idées noires	18
Atelier 4 : Réduire son stress professionnel	21
Atelier 5 : Améliorer sa qualité de vie émotionnelle	22
<b>3. Bilan d'étape</b>	<b>23</b>
✓ ÉTAPE 2	
Connaître les clés de la communication et dynamiser son intégration professionnelle	25
<b>1. Faire le point</b>	<b>26</b>
Test 1 : Quel est votre profil communicationnel ?	26
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	28
Test 2 : Quelle image a-t-on de vous ?	29
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	31
<b>2. Améliorer ses performances</b>	<b>32</b>
Atelier 1 : Soigner sa première impression	32
Atelier 2 : Occuper l'espace de manière appropriée	34
Atelier 3 : Prendre conscience de l'importance du regard	36
Atelier 4 : Trouver sa place dans l'interaction en décodant les relations de pouvoir	37
Atelier 5 : Identifier les ratés de la communication pour ne plus les reproduire	38
Atelier 6 : Savoir négocier pour ne pas entrer en conflit	40
<b>3. Bilan d'étape</b>	<b>41</b>
✓ ÉTAPE 3	
Développer son sens du collectif et vivre en harmonie avec son équipe	43
<b>1. Faire le point</b>	<b>44</b>
Test 1 : Quelle place occupez-vous dans votre entreprise ?	44
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	45
Test 2 : Quel type de relation entretenez-vous avec vos collègues ?	46
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	47
<b>2. Améliorer ses performances</b>	<b>48</b>
Atelier 1 : Dresser le profil type de son collègue idéal pour lui ressembler	48
Atelier 2 : Lutter contre les phénomènes de discrimination et s'ouvrir à la diversité	51
Atelier 3 : Mettre en œuvre des actions cohésives positives au sein de son équipe	52
<b>3. Bilan d'étape</b>	<b>54</b>
✓ ÉTAPE 4	
Savoir gérer son temps et maximiser sa productivité	57
<b>1. Faire le point</b>	<b>58</b>
Test 1 : Quel est votre rapport au temps ?	58

ANALYSE ET DIAGNOSTIC	59
Test 2 : Savez-vous dire « non » ?	60
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	61
<b>2. Améliorer ses performances</b>	<b>61</b>
Atelier 1 : Identifier les activités chronophages de son quotidien	61
Atelier 2 : Faire la chasse à la dispersion	63
Atelier 3 : Se libérer de l'urgence pour retrouver de l'énergie	64
Atelier 4 : Planifier sa semaine pour se donner une vision d'ensemble	65
Atelier 5 : Organiser ses journées avec flexibilité pour faire face aux imprévus	66
Atelier 6 : S'équiper pour gagner du temps	67
<b>3. Bilan d'étape</b>	<b>68</b>
✓ ÉTAPE 5	
Prendre confiance et oser sortir de sa zone de confort	71
<b>1. Faire le point</b>	<b>72</b>
Test : Quelle est votre relation à la prise de risque ?	72
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	74
<b>2. Améliorer ses performances</b>	<b>75</b>
Atelier 1 : Développer une image positive de soi pour se faire confiance	75
Atelier 2 : Multiplier ses forces en construisant des relations de confiance avec ses collègues	76
Atelier 3 : Renforcer sa confiance envers l'avenir en se donnant des défis à relever	78
Atelier 4 : Créer de la confiance pour être recruté sur un poste à responsabilités	81
<b>3. Bilan d'étape</b>	<b>85</b>
✓ ÉTAPE 6	
Vivre l'instant présent et prendre conscience de ses avancées professionnelles	87
<b>1. Faire le point</b>	<b>88</b>
Test : Vivez-vous dans l'instant présent ?	88
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	89
<b>2. Améliorer ses performances</b>	<b>90</b>
Atelier 1 : Renforcer sa mémoire pour canaliser son attention	90
Atelier 2 : Apprendre à s'observer pour devenir vraiment soi-même	94
Atelier 3 : Stopper le bavardage intérieur pour rencontrer pleinement son interlocuteur	95
Atelier 4 : Expérimenter la déconnexion partielle pour augmenter sa qualité de vie au travail	96
3. Bilan d'étape	97
✓ ÉTAPE 7	
Maîtriser les techniques de prise de décision et se révéler sûr de soi	99
<b>1. Faire le point</b>	<b>100</b>
Test 1 : Comment gérez-vous l'incertitude ?	100
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	101
Test 2 : Savez-vous prendre des décisions qui vous conviennent ?	102
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	102
<b>2. Améliorer ses performances</b>	<b>103</b>
Atelier 1 : S'informer pour bien décider	103
Atelier 2 : Prendre de petites décisions pour neutraliser la peur du risque	105
Atelier 3 : Prendre des décisions majeures en se projetant dans l'avenir	106
Atelier 4 : S'engager dans l'action pour concrétiser ses décisions	107
<b>3. Bilan d'étape</b>	<b>108</b>
✓ ÉTAPE 8	
Apprendre à résoudre les problèmes complexes et accroître ses performances	111
<b>1. Faire le point</b>	<b>112</b>
Test : Quelles émotions les problèmes génèrent-ils chez vous ?	112
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	114
<b>2. Améliorer ses performances</b>	<b>115</b>

Atelier 1 : Considérer les problèmes comme des opportunités d'évolution	115
Atelier 2 : Clarifier les situations-problèmes	116
Atelier 3 : Transformer les situations-problèmes en solutions	116
Atelier 4 : Mettre en œuvre un plan d'action et assurer son suivi	118
<b>3. Bilan d'étape</b>	<b>119</b>
✓ ÉTAPE 9	
Découvrir sa visée intérieure et se sentir en accord avec soi-même	121
<b>1. Faire le point</b>	<b>122</b>
Test : Quel sens donnez-vous à votre vie ?	122
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	123
<b>2. Améliorer ses performances</b>	<b>124</b>
Atelier 1 : Identifier ses valeurs personnelles essentielles	124
Atelier 2 : Se reconnecter à ses désirs oubliés	126
Atelier 3 : Tracer son chemin pour concrétiser ses désirs oubliés	127
Atelier 4 : Élaborer la vision de sa vie future	128
<b>3. Bilan d'étape</b>	<b>130</b>
✓ ÉTAPE 10	
Libérer son envie d'entreprendre et faire grandir son potentiel professionnel	133
<b>1. Faire le point</b>	<b>134</b>
Test : Quelle attitude professionnelle avez-vous tendance à adopter ?	134
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	135
<b>2. Améliorer ses performances</b>	<b>136</b>
Atelier 1 : S'auto-motiver pour agir efficacement	136
Atelier 2 : Apprendre à mettre de l'intention dans ses actions pour atteindre ses buts	139
Atelier 3 : Avancer avec optimisme pour surmonter les difficultés du quotidien	141
Atelier 4 : Savoir bien s'entourer pour réussir	142
<b>3. Bilan d'étape</b>	<b>143</b>
CONCLUSION	145