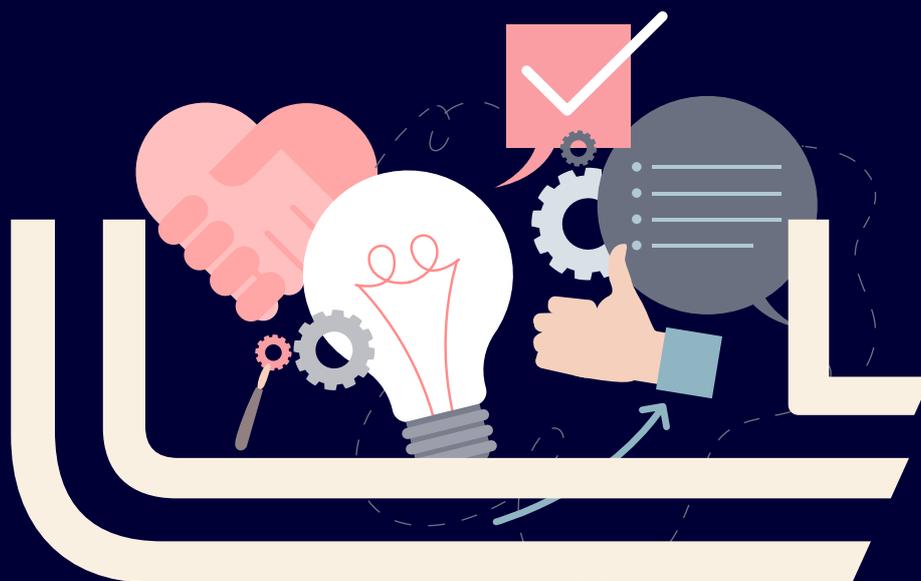


## FORMATION SOFT SKILLS



**Jeune diplômé.e issu de l'alternance, vous souhaitez développer des compétences psycho-sociales et relationnelles pour trouver votre premier emploi ?**

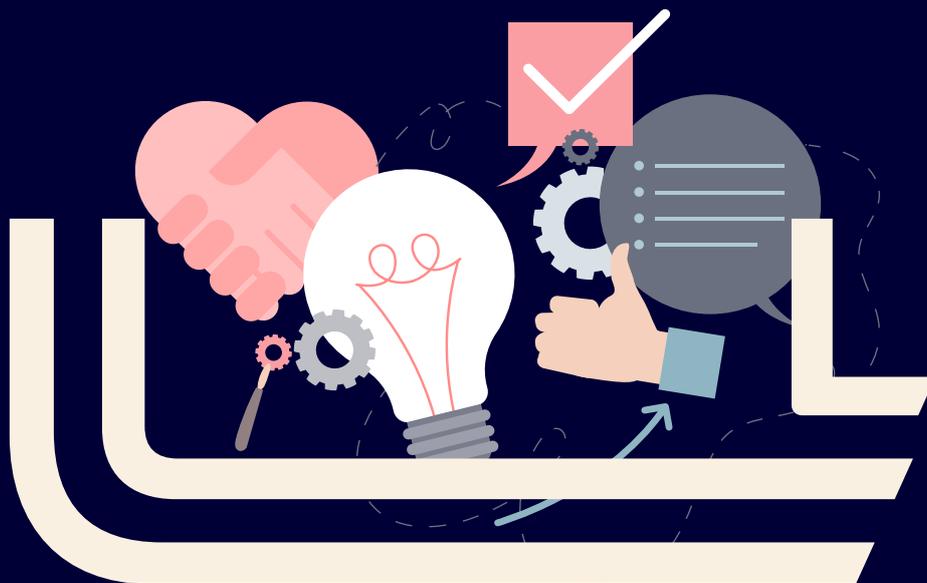
L'Université de Lille vous propose des formations animées par des professionnels :

- Prendre confiance en soi et s'affirmer dans les relations professionnelles
- S'exprimer de manière convaincante en développant son aisance à l'oral
- Mieux communiquer en contexte professionnel
- Prendre sa place et collaborer dans un groupe de travail

Modalités :

- Formations de 4 jours (28h)
- Animation par des formateurs experts en développement personnels et/ou professionnels des ressources humaines
- Petits groupes de 14 participants, dans un cadre sécurisé, confidentiel et bienveillant
- Formation gratuite, questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
- Demandes d'inscriptions et d'informations : [alexandra.bernard@univ-lille.fr](mailto:alexandra.bernard@univ-lille.fr) (dans la limite des places disponibles et sur engagement de participation aux 4 jours de formation)

## FORMATION SOFT SKILLS



**Étudiant entrepreneur, vous souhaitez développer des compétences psycho-sociales et relationnelles pour vous aider à créer votre entreprise ?**

L'Université de Lille et Pépité Lille HDF vous proposent des formations animées par des professionnels :

- Prendre confiance en soi et s'affirmer dans les relations professionnelles
- S'exprimer de manière convaincante en développant son aisance à l'oral
- Mieux communiquer en contexte professionnel
- Prendre sa place et collaborer dans un groupe de travail

**Modalités :**

- Formations de 4 jours (28h)
- Animation par des formateurs experts en développement personnel et/ou professionnels des ressources humaines
- Petits groupes de 14 participants, dans un cadre sécurisé, confidentiel et bienveillant
- Formation gratuite, questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
- Demandes d'inscriptions et d'informations : [alexandra.bernard@univ-lille.fr](mailto:alexandra.bernard@univ-lille.fr) (dans la limite des places disponibles et sur engagement de participation aux 4 jours de formation)



## *Prendre confiance en soi et s'affirmer dans les relations professionnelles*

Cette formation participative et implicative vise à renforcer la confiance en soi et l'estime de soi afin d'oser davantage s'affirmer dans ses relations et ses projets.

### Objectifs

- Savoir adapter sa manière de communiquer en fonction de l'environnement dans lequel on se situe
- Pouvoir interagir de façon optimale avec le milieu professionnel
- Savoir prendre et entretenir des contacts (à l'oral et par mail) avec le milieu professionnel

### Compétences visées

- Comprendre comment se mettent en place et se développent estime de soi (évaluation positive de soi-même) confiance en soi (sentiment que l'on a les capacités pour faire face aux défis de la vie) et affirmation de soi
- Cultiver l'acceptation de soi : identifier ses ressources et accepter ses limites
- Identifier les peurs qui nous entravent : inquiétudes pour l'avenir, peur du regard des autres, peur de faire des choix, peur de dire, de s'exprimer, peur d'échouer, de réussir...
- Faire évoluer nos représentations pour renforcer l'estime de soi : identifier l'Idéal du moi auquel on se mesure ; lâcher un Idéal inaccessible, refaçonner un Idéal abordable.
- Développer et consolider la confiance en soi en trouvant des points d'appui en nous-mêmes : dans nos expériences passées, dans notre vie présente, dans notre système de valeurs, dans notre corps
- Devenir pour soi-même un soutien bienveillant, compréhensif, encourageant et rassurant
- Oser exposer ses idées, discuter, échanger, défendre un point de vue, des intérêts...
- Oser formuler une demande, une critique, une relance, un refus...
- Savoir écouter une opinion différente de la sienne, une critique sans se sentir menacé

### Conditions et prérequis

- Être prêt.e à s'impliquer personnellement et à aller explorer ses peurs, ses croyances.
- Respecter le cadre éthique et les règles de fonctionnement du groupe (confidentialité/bienveillance/respect de chacun...)
- Être assidu.e aux 4 jours de formation

### Dates

1 session au choix :

Session 1	Session 2
<ul style="list-style-type: none"><li>• jeudi 30 et vendredi 31 mars</li><li>• jeudi 13 et vendredi 14 avril</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• lundi 12 et mardi 13 juin</li><li>• lundi 26 et mardi 27 juin</li></ul>

### Informations et demande d'inscription

[alexandra.bernard@univ-lille.fr](mailto:alexandra.bernard@univ-lille.fr)



## *S'exprimer de manière convaincante en développant son aisance à l'oral*

Après avoir identifié les freins à une prise de parole dans des circonstances variées (entretiens, réunions, exposés, soutenance, transmissions de consignes...), développer les attitudes facilitantes et les compétences nécessaires à la mise en œuvre d'une parole suscitant l'intérêt et la compréhension de son/ses interlocuteurs.

### Objectifs

- Accroître ses aptitudes et sa confiance en soi dans des situations de prise de parole en public en prenant conscience des facteurs perturbateurs et de leurs effets
- Mettre en place les composantes verbales, non verbales et para verbales optimales en vue d'établir un lien avec ses interlocuteurs et de produire une prise de parole porteuse de sens et d'intérêt

### Compétences visées

- Connaître et acquérir les comportements et attitudes qui favorisent l'aisance : la prise de contact, la posture, la respiration, le regard, la gestuelle, la voix, les croyances, la bienveillance, l'ici et maintenant, le discours intérieur
- Savoir comment préparer sa prise de parole pour être clair et intéressant :
- Se mettre en projet : définir son objectif, se préparer mentalement et matériellement
- Structurer l'information (accroche, message clé, plan, mots-clés)
- Animer le discours, argumenter, convaincre
- Traiter le questionnement oral
- Introduire et conclure son intervention
- Varier les formes de son intervention pour la rendre attrayante et vivante pour tous : supports et canaux de communication adaptés aux différents registres sensoriels

### Conditions et prérequis

- Implication et ouverture d'esprit
- Bonne connaissance de la langue française
- Respect du cadre éthique et des règles de fonctionnement du groupe (confidentialité/bienveillance/respect de chacun...)
- Assiduité aux 4 jours de formation

### Dates

1 session au choix :

Session 1	Session 2
• jeudi 25 et vendredi 26 mai • jeudi 1 <sup>er</sup> et vendredi 2 juin	• jeudi 8 et vendredi 9 juin • jeudi 22 et vendredi 23 juin

### Informations et demande d'inscription

[alexandra.bernard@univ-lille.fr](mailto:alexandra.bernard@univ-lille.fr)



## *Prendre sa place et collaborer dans un groupe de travail*

---

Dans la vie professionnelle, les collectifs de travail nécessitent un véritable savoir-être en groupe. Cette formation-action vise à acquérir les repères utiles et à développer les attitudes facilitantes et les compétences nécessaires à chacun pour prendre sa place et collaborer en groupe et avec le groupe.

### Objectifs

- Savoir constituer un nouveau groupe ou s'intégrer à un groupe existant et co-construire son cadre de fonctionnement.
- Être capable de prendre sa juste place et sa juste part de travail dans un groupe et de réguler si besoin
- Faciliter le travail en groupe par des attitudes d'écoute réciproque/de concertation/ coordination/ afin de vivre une collaboration synergique et satisfaisante

### Compétences visées

- Comprendre ce qu'est un groupe de travail et la dynamique de groupe qui le traverse
- Connaître et expérimenter les principaux phénomènes de groupe (cohésion ; pression normative ; pensée de groupe ; phénomène et dimensions de leadership ; prise de décision en groupe et régulation)
- Repérer ses facilités et ses freins à prendre sa place dans un groupe
- Développer ses compétences d'expression en groupe : savoir et oser exprimer ses idées, ses propositions, ses accords et désaccords
- Apprendre à faciliter l'organisation de la vie et du travail du groupe et à les réguler si besoin
- S'entraîner à participer à des séances de travail en groupe et à réguler son fonctionnement

### Conditions et prérequis

- Être prêt.e à s'impliquer personnellement et être ouvert.e d'esprit.
- Respecter le cadre éthique et les règles de fonctionnement du groupe (confidentialité/bienveillance/ respect de chacun...)
- Être assidu.e aux 4 jours de formation

### Dates

1 session au choix :

Session 1	Session 2
<ul style="list-style-type: none"><li>• lundi 22 et mardi 23 mai</li><li>• lundi 5 et mardi 6 juin</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• lundi 19 et mardi 20 juin</li><li>• lundi 26 et mardi 27 juin</li></ul>

### Informations et demande d'inscription

[alexandra.bernard@univ-lille.fr](mailto:alexandra.bernard@univ-lille.fr)



## *Mieux communiquer en contexte professionnel*

Cette formation participative et interactive vise à développer ses compétences en communication interpersonnelle en contexte professionnel.

### Objectifs

- Savoir adapter sa manière de communiquer en fonction de l'environnement dans lequel on se situe.
- Pouvoir interagir de façon optimale avec le milieu professionnel.
- Savoir prendre et entretenir des contacts (à l'oral et par mail) avec le milieu professionnel

### Compétences visées

- Mieux comprendre le fonctionnement humain dans la relation et la communication
- Prendre conscience des différences de niveaux de langage et des différents registres lexicaux et de leur impact dans la relation professionnelle
- Identifier les modes de communication propres à chacun et leur impact dans les relations professionnelles
- Identifier ses propres comportements relationnels et repérer ce qui pourrait freiner et ce qui faciliterait la communication en contexte professionnel
- Ajuster sa façon de communiquer au modes de communication du monde professionnel
- Développer ses capacités à exprimer ses idées, ses sentiments, ses perceptions, ses demandes et à dialoguer avec des professionnels

### Conditions et prérequis

- Implication et ouverture d'esprit
- Bonne connaissance de la langue française
- Respect du cadre éthique et des règles de fonctionnement du groupe (confidentialité/bienveillance/respect de chacun...)
- Assiduité aux 4 jours de formation

### Dates

1 session au choix :

Session 1	Session 2
• jeudi 30 et vendredi 31 mars • jeudi 6 et vendredi 7 avril	• jeudi 1 <sup>er</sup> et vendredi 02 juin • jeudi 15 et vendredi 16 juin

### Informations et demande d'inscription

[alexandra.bernard@univ-lille.fr](mailto:alexandra.bernard@univ-lille.fr)