



Owl Consulting

PSYCHO  
SOCIAL



## PROGRAMME DE FORMATION

# Développer et renforcer ses compétences psychosociales

**2 jours (14h)**

Les compétences psychosociales (CPS) nous aident à mieux vivre et mieux travailler.

Elles influencent notre manière de communiquer, de gérer le stress, de résoudre les problèmes et de collaborer avec les autres.

Face aux évolutions du travail, mobiliser les CPS renforce la performance, le climat et l'engagement.

Développer ses compétences psychosociales, c'est apprendre à mieux se connaître, à comprendre ses émotions, à adopter une posture constructive face aux difficultés et améliorer la qualité de ses relations professionnelles.

Cette formation propose une approche concrète et expérientielle pour identifier ses forces, progresser dans ses interactions et développer des appuis solides au service de soi et du collectif.

**Renforcer ses CPS, c'est bâtir une confiance durable  
pour agir avec plus de sérénité et d'assurance.**



## Développer et renforcer ses compétences psychosociales (CPS)

Présentiel - 2 jours (14h)



### Objectifs de la formation

- Identifier les compétences psychosociales clés et leur utilité dans le monde du travail
- Évaluer ses propres CPS et repérer ses axes de progression
- Mobiliser les CPS pour mieux gérer le stress, les conflits, les émotions et les relations professionnelles
- Expérimenter des outils concrets pour renforcer son bien-être et son efficacité au travail



**Public visé :** Tous salariés, tous secteurs d'activité

**Prérequis :** Aucun

**Effectif :** Jusqu'à 10 personnes maximum



**Dates :** Nous consulter

**Horaires :** 9h00-12h30 / 13h30-17h00

**Lieu :** Site Entreprise

**Tarif Intra :** 2500 € nets

## Programme

### ■ Avant

Un questionnaire d'auto-positionnement en ligne sera envoyé à chaque participant avant la formation.

### ■ Description du contenu

#### Jour 1 – Comprendre et explorer ses compétences psychosociales

##### **Matin : Explorer les bases des CPS**

- Définition et approche globale (OMS)
- Présentation des 10 compétences psychosociales
- Impacts concrets au travail : communication, coopération, gestion du stress
- Illustration par des situations professionnelles stressantes

##### **Après-midi : Mieux se connaître pour mieux interagir**

- Auto-diagnostic : forces et axes de progression
- Identifier et comprendre ses émotions
- Introduction à la communication non violente (CNV)
- Pratique de l'écoute active

#### Jour 2 – Renforcer ses ressources et agir au quotidien

##### **Matin : Réguler son stress et renforcer sa confiance**

- Comprendre les mécanismes du stress et leurs effets
- Techniques de respiration, relaxation et recentrage
- Renforcer sa confiance pour mieux analyser, décider et résoudre les désaccords

##### **Après-midi : Améliorer ses relations et sa communication au travail**

- Pratiquer l'assertivité : trouver l'équilibre entre affirmation et respect
- S'exprimer avec clarté : reformuler, poser un cadre, dire non sans agressivité
- Créer des relations soutenantes : empathie, reconnaissance, gratitude
- Élaborer un plan de progression personnel



## Méthodes et supports pédagogiques

- Méthodes actives et participatives : échanges, réflexions collectives, retours d'expérience
- Activités en sous-groupes : travaux collaboratifs, débriefing
- Jeux de rôle et études de cas : mises en situation, analyse de cas concrets
- Outils pédagogiques : diaporama PPT, vidéos, scénarios de cas
- Support de formation



## Dispositifs d'évaluation

- L'évaluation des acquis en continu est réalisée à partir d'exercices pratiques et de temps d'échange en groupe.
- Un quiz, proposé au début de la formation et revisité à la fin, permet au participant de mesurer l'impact de la formation sur ses connaissances et ses représentations.
- Un questionnaire d'évaluation à chaud, complété en fin de formation, permet d'évaluer la pertinence des méthodes et des transferts d'apprentissage, tout en offrant au participant une auto-évaluation de son niveau de confiance pour intervenir dans des situations de besoin.



## Sanction de la formation

- Un certificat de réalisation sera délivré à chaque participant



## Intervenante

- Formatrice pour adultes, spécialisée en santé mentale et en développement des aptitudes relationnelles et comportementales
- Formatrice accréditée PSSM France depuis 2023



## Bénéfices pour les apprenants

Cette formation permet aux apprenants de suivre une montée en compétences en 4 étapes, d'effectuer un travail personnel approfondi pour identifier leurs forces et axes d'amélioration, et de construire un plan d'action et de progression personnalisé pour leur développement professionnel.



## Délai d'accès

Pour les formations intra-entreprise, un délai de 8 semaines minimum est requis entre la signature du devis et le début de la formation.



Attentive l'inclusion aux personnes en situation de handicap, contactez-moi si besoin d'adapter la formation et nous étudierons les possibilités pour accueillir dans les meilleures conditions : [edwige.lepage@owlconsulting.fr](mailto:edwige.lepage@owlconsulting.fr) – 06 68 86 98 16.



## Pour aller plus loin

### Formations complémentaires :

- Les Premiers Secours en Santé Mentale PSSM
- Prendre soin de sa santé mentale au travail
- Les conduites addictives en milieu professionnel / éducatif (Formation ou Atelier)
- Sensibilisation aux Risques Psychosociaux (RPS)
- Troubles des conduites alimentaires / A.N.S
- Les violences sexistes et sexuelles au travail (VSST)