Mind Tree Coaching

# Formation en Soft Skills

# TABLE DES MATIÈRES


01 Mind Tree Coaching - présentation

02 Approche pédagogique

03 Formation en soft skills

11 Alexandra Neves

# MIND TREE COACHING

Mind Tree Coaching est une société de coaching et de formation professionnelle.

Notre esprit est comme un arbre : Les racines nous relient au passé, à notre culture, aux ressources personnelles qui nous nourrissent et nous revitalisent. Le tronc est la force de croître, le chemin de vie, il affronte les intempéries et se développe avec le soleil. Il offre un espace de sécurité à ceux qui l'entourent, avec de l'ombre et des fruits, et il répand le bien-être. Les branches représentent le monde des possibilités, la liberté de choisir de nouveaux chemins et de nouvelles directions, l'ouverture vers l'avenir et la possibilité de changement, de croissance et de développement.

Chez Mind Tree Coaching, nous croyons que les personnes font du mieux qu'elles peuvent, avec les ressources dont elles disposent, à un moment donné et dans un contexte précis.
Pour un changement durable, et pour être capable de faire encore mieux, nous devons activer et augmenter nos ressources, et intervenir dans notre contexte, dans un délai défini.
Notre mission est d'accompagner nos clients sur ce chemin.

Mind Tree Coaching s'engage à atteindre les Objectifs de Développement Durable des Nations Unies en mettant l'accent sur l'éducation de qualité, la santé et le bien-être, et l'égalité entre les sexes.

# APPROCHE PÉDAGOGIQUE

## 01 APPROCHE PAR BLOCS

Tout comme nous pouvons construire une multitude de structures et de formes avec des blocs de type lego, mon approche par blocs d'apprentissage permet de personnaliser les cours et les parcours de formation, en les adaptant aux besoins individuels des apprenants et des entreprises.
Cette approche centrée sur l'apprenant permet aux participants d'être actifs dans la construction de leurs connaissances et favorise l'engagement actif et l'apprentissage durable.

## 02 CONNAISSANCE DE SOI

Grâce à ma formation en psychologie et en coaching, je mets l'accent sur la conscience et la connaissance de soi. J'utilise des évaluations personnelles et des outils de diagnostic pour sensibiliser les participants à leurs styles personnels, en mettant en lumière leurs caractéristiques, leurs points de développement et leurs points forts.
Cette meilleure connaissance de soi permet aux participants de libérer tout leur potentiel et de devenir plus résilients et plus efficaces dans leur parcours de développement personnel.

## 03 CHANGEMENT DURABLE

Un facteur clé de succès de la formation est sa capacité à faciliter des changements de comportement durables.
Mes formations intègrent la co-création par les participants d'outils pratiques et l'intégration de nouvelles habitudes et routines.
J'ai également le plaisir de toujours fournir aux participants des livrets et des supports en rapport avec le contenu de la formation, car ils favorisent le changement et le maintien des habitudes.

## Thèmes

Resilience

Boundaries to balance

Prévention du stress

Méthode Fair Play

Procrastination

Gestion du temps

Optimisme

Efficacité personnelle

Agility mindset

Gestion de conflits

# ORGANISATION PERSONNELLE

## Objectifs de la formation

À la fin du cours, les participants seront en mesure de mieux gérer leur temps, leur énergie et l'équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie privée. Ils seront en mesure de mieux se concentrer et d'établir des priorités, et de maîtriser la procrastination. Le cours abordera également le renforcement de la résilience et la gestion des émotions.

## Contenu

### Gestion du temps

- Intentionnel ou par défaut
- Les voleurs de temps et les croyances limitantes autour du temps

### Organisation personnelle

- Intention -> Concentration -> Recharge -> Réflexion

### Procrastination

- Causes de base
- Perfectionnisme, auto-sabotage et autres pièges

### Résilience

- Recharger les batteries
- Rebondir et aller de l'avant

### Outils pratiques

- Feuille de route pour l'organisation personnelle

**7 heures**

# COMMUNICATION EFFICACE

## Objectifs de la formation

À la fin du cours, les participants seront en mesure d'identifier leur style de communication préféré, de communiquer avec plus de clarté, d'améliorer leur capacité d'écoute et de choisir un style de communication assertif. Les participants seront plus conscients des différences culturelles dans les styles de communication et les préférences et seront capables de communiquer plus efficacement dans un environnement diversifié.

## Contenu

### Qu'est que je communique ?

- Les angles morts de la communication
- Le quadrant d'Ofman

### Styles de communication

- Les 4 styles de communication
- Diagnostic du style préféré des participants
- Avantages et inconvénients de chaque style

### L'assertivité

- La communication assertive
- Méthode DESC

### Écoute active

- Modèle OARS

### Outils pratiques

- Communiquer à travers les cultures

**7 heures**

# GESTION DU STRESS

## Objectifs de la formation

À la fin du cours, les participants seront en mesure d'identifier les bases du stress et de mieux le gérer. Le cours aborde la neuroscience qui sous-tend les réactions au stress et explore les stratégies, les outils et les techniques permettant de faire face au stress.

Disclaimer : La session est uniquement destinée à des fins d'information ou d'éducation et ne doit pas être considérée comme un conseil médical.

## Contenu

**Qu'est-ce que le stress ?**

- Définition
- Symptômes et déclencheurs

**Les différents types de stress :**

- Stress aigu
- Eustress
- Détresse
- Le stress chronique

**Gérer le stress**

- Stratégies pour réduire son impact négatif

**Outils pratiques**

**2 heures**

# FEEDBACK EFFICACE

## Objectifs de la formation

À la fin du cours, les participants seront capables de fournir un feedback constructif et utile aux autres, et de recevoir un feedback avec grâce, avec un esprit ouvert et sans être sur la défensive. Les participants comprendront comment les différences culturelles peuvent influencer la manière dont les membres de l'équipe donnent, reçoivent et perçoivent le feedback.

## Contenu

### Qu'est-ce que le feedback ?

- Différents types de feedback
- L'écoute active et l'affirmation de soi

### Donner du feedback

- La méthode sandwich
- Résumer, réfléchir et intégrer

### Recevoir du feedback

- Growth mindset
- Recadrage et acceptation

### Outils pratiques

- Sensibilité culturelle
- Échelle des différences culturelles de Meyer

**7 heures**

# DÉFIER LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

## Objectifs de la formation

À la fin de la formation, les participants comprendront le syndrome de l'imposteur et son impact sur leur vie professionnelle et personnelle ; ils auront une meilleure compréhension de leurs blocages internes et de leurs schémas de pensée automatiques négatifs, ainsi que des stratégies pour surmonter ces défis, développer la confiance en soi, l'efficacité personnelle et l'estime de soi.

## Contenu

- Ce qu'est le syndrome de l'imposteur - et comment le surmonter.
- Connaître son critique intérieur - et le faire travailler en sa faveur.
- Développer la confiance en soi - et s'apprécier davantage.

3 heures

# SABOTER L'AUTOSABOTAGE

## Objectifs de la formation

A la fin de la formation, les participants auront une meilleure compréhension de leurs comportements d'auto-sabotage, de leurs croyances limitantes et de leurs schémas de procrastination et de perfectionnisme, ainsi que des stratégies pour surmonter ces défis, développer la confiance en soi, l'auto-efficacité et l'estime de soi !

## Contenu

- Qu'est-ce que l'auto-sabotage - et comment le surmonter.
- Identifier des stratégies pour arrêter de procrastiner et se lancer sans crainte.
- Développer la confiance en soi - et s'aimer davantage.
- Arrêtez de vous saboter - et vivez votre authenticité !

**3 heures**

# COMMUNICATION ASSERTIVE

## Objectifs de la formation

À la fin du cours, les participants seront capables de reconnaître leur style de communication, ses avantages et ses pièges, et de déterminer le style le plus approprié à chaque situation. Le cours abordera les outils permettant de donner et de recevoir un feedback efficace, et formera aux techniques d'affirmation de soi.

## Contenu

### Partie théorique - vidéos et questionnaire de diagnostic

1. Styles de communication
2. L'affirmation de soi
3. Méthode DESC
4. Recevoir feedback
5. Donner feedback

Les vidéos et le matériel d'accompagnement sont mis à la disposition des participants 10 jours avant la formation en présentiel. Les 5 vidéos durent environ 35 minutes et sont en anglais avec des sous-titres en français.

### Partie pratique - session présentielle

Révision des concepts théoriques et questions-réponses
Application pratique de la communication assertive :

1. La méthode DESC en pratique
2. Donner et recevoir du feedback
3. Les règles de la communication assertive
4. Les pièges à éviter et les bonnes pratiques à développer

### Intégration - coaching post-formation (optionnel)

Session de coaching individuel par participant 2 semaines après le cours pour renforcer l'intégration de la formation et la pratique de l'assertivité dans un contexte professionnel.

**4 heures**

# CONNAISSANCE DE SOI

## Objectifs de la formation

À la fin de la formation, les participants auront une meilleure compréhension de leurs qualités, de leurs défis, de leurs styles de communication, de leurs freins et de leurs moteurs de développement.

### Mieux se connaître

Une meilleure compréhension de notre mode de fonctionnement, de nos valeurs et de nos schémas inconscients de comportement, de pensée et d'interprétation du monde est le premier pas vers une remise en question personnelle et une auto-évaluation.

- Avez-vous l'impression de ne pas être au volant de votre vie?
- Que les gens ne vous connaissent pas dans votre véritable essence?
- Y a-t-il dans votre vie des personnes qui vous donnent des allergies, avec lesquelles vous avez du mal à travailler et même à communiquer?

## Contenu

- Identifier les croyances limitantes - et comment les surmonter.
- Explorer vos qualités fondamentales, vos défis et vos pièges - et comment atteindre l'excellence.
- Identifier votre style de communication et comment vous affirmer davantage.
- Créer un plan de développement personnel.

**7 heures**

# ALEXANDRA NEVES

Alexandra est Psychologue Sociale et des Organisations et titulaire d'un Master II en Gestion des Ressources Humaines par l'Université de Paris. Elle est coach ACC accrédité par l'International Coaching Federation (ICF) et est également Maître Praticien certifié en PNL. Alexandra a de l'expérience en thérapie cognitivo-comportementale et est certifiée Brain Coach. Elle est également facilitatrice certifiée de la méthode Fair Play, qui aide les clients à trouver plus de temps de qualité dans leur vie, plus d'équilibre et une répartition équitable de la charge mentale.
Elle a plus de 20 ans d'expérience dans la conception, la mise en œuvre et l'évaluation de programmes de formation, tant en classe qu'en ligne. Elle a travaillé dans un Big 4 en tant que consultante spécialisée dans la mise en place de cours de formation pour les clients. Ses missions consistaient notamment à aider les clients à identifier le programme de formation le plus approprié à leurs besoins de développement (en termes de format, de méthodologie et d'outils de formation utilisés), à développer des produits de formation technique et de compétences non techniques en fonction des besoins du marché et à concevoir des parcours et des programmes d'apprentissage dans des formats traditionnels et numériques. Elle collabore avec des experts en entreprise pour la conception et le développement d'un apprentissage en ligne personnalisé. Elle est passionnée par l'interactivité et les jeux dans la formation.

Alexandra est Présidente du chapitre luxembourgeois de l'ICF.

ALEXANDRA NEVES

+352 691 605 788
Mind Tree Coaching
Bettembourg
VAT: LU33283766
Organisme de Formation Professionnelle Continue 10131484/1

https://academy-mind-tree-coaching.lu/