



FORMATION

SOFT SKILLS : SAVOIR ÊTRE ET POSTURE PROFESSIONNELLE

▶▶▶▶▶

Mise à jour le 15/06/2025



INFORMATIONS GÉNÉRALES

QUINTE & SENS se positionne comme une équipe de formation d'excellence dédiée à l'insertion professionnelle et à la formation pour adultes, offrant une expertise inégalée dans l'accompagnement et le développement des compétences. Notre mission est de former des professionnels capables de s'intégrer efficacement dans le monde du travail et de favoriser leur développement personnel et professionnel dans un environnement dynamique.

✓ **Public visé**

- Professionnels
- Jeunes diplômés
- Personnes en reconversion professionnelle
- Cadres et managers

✓ **Prérequis**

- Pas de prérequis

✓ **Modalité d'admission**

- Un entretien téléphonique avec un conseiller nous permettra de valider ou non votre inscription à la formation. Pour vous inscrire, contactez-nous.

✓ **Délai d'admission**

- Des sessions de formation tous les mois.

- 7 h de formation (1 jour)*
- 100% présentiel
- 700€
- Modules flexibles

*Formation individuelle supplémentaire possible sur demande

✓ **Accès aux personnes handicapées**

- Dans l'éventualité de compensation, merci de nous contacter. Nous ferons notre possible pour trouver une solution adaptée.

✓ **Méthodes mobilisées**

- Quizz et exercices pratiques
- Supports pédagogiques PDF
- Jeux de rôles, alternance entre pratique et théorie

✓ **Dispositif d'évaluation et de suivi**

- Feuille d'émargement
- Evaluation finale
- Questionnaire de satisfaction

✓ **Certificat de réalisation**

- Un certificat de réalisation sera remis à la fin de chaque formation.



SOFT SKILLS : SAVOIR-ÊTRE ET POSTURE PROFESSIONNELLE

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

1. Développer leur communication interpersonnelle et leur intelligence émotionnelle.
2. Renforcer leur compétence comportementale essentielle pour évoluer efficacement dans un environnement professionnel.
3. Acquérir des techniques de gestion du stress et d'écoute active pour améliorer leur posture professionnelle.

✓ **Module 1 : Intelligence émotionnelle & Maîtrise de la communication efficace (2.5 heures)**

- Comprendre et gérer ses émotions.
- Appliquer des techniques pour améliorer l'intelligence émotionnelle dans le cadre professionnel.
- Utiliser des techniques de communication verbale et non-verbale.
- Pratiquer l'écoute active et l'assertivité.

✓ **Module 2 : Gestion du stress & Posture professionnelle (2.5 heures)**

- Identifier les sources de stress.
- Mettre en œuvre des techniques de gestion et de réduction du stress.
- Cultiver des comportements et attitudes professionnels.
- Valoriser son image professionnelle et respecter l'éthique de travail

✓ **Module 3 : Collaboration efficace en équipe (2 heures)**

- Valoriser l'importance de la collaboration et de la coopération.
- Réaliser des exercices pratiques de travail en équipe.



NOTRE MISSION

Chez Quinte & Sens, nous nous spécialisons dans la création de parcours de formation personnalisés visant à favoriser l'insertion professionnelle et le développement des compétences. Notre approche unique combine des méthodes pédagogiques innovantes avec un accompagnement individualisé, permettant à chaque participant de réaliser son potentiel maximal. Nous nous engageons à transformer les aspirations en compétences tangibles, préparant ainsi nos apprenants à exceller dans leur domaine respectif avec confiance et expertise.

NOS ENGAGEMENTS

✓ Développement de vos compétences

Nous mettons en œuvre les moyens humains, pédagogiques et techniques adaptés pour chacune de nos prestations dans un environnement adapté à l'apprentissage.

✓ Suivi personnalisé

Nos stagiaires seront accompagnés par des formateurs experts dans leurs domaines et nous leur attribuons un référent pédagogique joignable tout au long du parcours pour un suivi personnalisé.

✓ Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous mettons tout en œuvre pour détecter les besoins spéciaux et ferons notre possible pour trouver une solution appropriée.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

✓ Indicateurs de résultats basés sur l'année 2024

- Taux de satisfaction : 90%
- Taux de recommandation : 100%



CONTACT



doris.bounan@quinteetsens.org



06 22 64 14 32



<https://quintesens.my.canva.site/site-web-bilan-de-comp-tences-q-s>