

# Quick softskillsbox

FNE



Qui sommes nous ?

Modalités & tarifs

Contact & inscription

## Le meilleur des softskills, en boîte !

Un concept clé en main de formations éprouvées et de pédagogies novatrices.

Des formateurs coachs se relaient pour apporter à vos collaborateurs des visions différentes, leur faire prendre du recul et les faire monter en compétences.

- Un parcours 100% digital et 100 % humain alliant des moments d'échanges, des classes virtuelles, du travail individuel et tout ça, sans qu'ils ne se déplacent
- 2 propositions de format au choix pour une durée de 16h :
  - 4h de formation par semaine, sur 1 mois
  - 1 à 2h de formation par jour, sur 2 semaines
- Un partage d'expérience entre pairs en petit comité
- Une pédagogie interactive et participative
- Vos collaborateurs reçoivent **une box** avec des fiches mémos, un livre et bien d'autres surprises...

Objectifs et R.O.I

Le parcours en détail

# Pour qui ?

Tout collaborateur

Groupe de 7 participants maximum

# Pourquoi ?

## Objectifs :

- Mieux se connaître
- Développer leurs talents
- Développer leur posture
- Développer leur agilité relationnelle

Bénéficier d'un accompagnement individuel pour répondre à leurs besoins spécifiques

Qui sommes nous ?

Modalités & tarifs

Contact & inscription

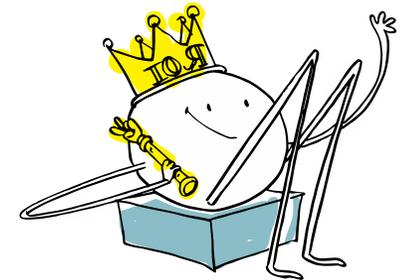
Retour à la page  
d'accueil



# Les mesures du R.O.I et les résultats attendus

## Les compétences acquises en fin de parcours :

- Une meilleure connaissance de soi et de ses talents
- Une posture de communication assertive
- Une agilité relationnelle permettant d'appréhender avec aisance tous types de situations
- Une confiance en soi et en l'autre
- Une adaptabilité face aux changements
- De la curiosité et de la créativité



## Des évaluations régulières pour valider la montée en compétences et les acquis en accord avec la nouvelle réforme de la formation professionnelle

- Méthodes : grilles d'évaluation, jeux de rôle, études de cas...

Le parcours en détail

# Format 1 : un accompagnement sur 1 mois

Avant le démarrage, les participants reçoivent leur planning, une invitation à leur communauté WhatsApp.

Retour à la page  
d'accueil



Format 2



## Semaine 1 – 4H

- Lancement de promo, engagement, recueil des attentes et objectifs (Café virtuel 1H)
- Mieux me connaître avec la méthode des couleurs DISC : mes atouts, mes axes de progrès (Classe virtuelle 2H)
- Homework 1H30 :
  - Réalisation de mon profil comportemental DISC couleurs
  - Lectures, TedX

## Semaine 2 – 4H

- Développer ma confiance en moi et m'affirmer (Classe virtuelle 2H)
- M'appuyer sur mes atouts et mes forces pour m'affirmer (Coaching individuel 45 min)
- Homework 1H :
  - Vidéos sur les émotions à étudier et synthétiser
  - Quiz, tests sur la confiance en soi, ...
  - Lectures, TedX

## Semaine 3 – 4H

- Comprendre et développer mon intelligence émotionnelle (Classe virtuelle 2H)
- Transformer les contraintes en opportunités grâce à l'intelligence émotionnelle (Co-développement 1H)
- Homework 1H :
  - Entraînement sur des situations réelles : travail sur un scénario
  - Quiz Ted X, lectures...

## Semaine 4 – 4H

- Gérer les situations difficiles grâce à la Communication Non Violente (Classe virtuelle 2H)
- Retour sur ma progression et plan d'actions (Coaching individuel 45 min)
- Bilan, feedback (Café virtuel 1H)

Qui sommes nous ?

Modalités & tarifs

Contact & inscription

Et qui y a-t-il  
dans la boîte ?



Un coach « Ange gardien » vous accompagne tout au long du parcours  
Le groupe WhatsApp : partage de best practices, articles, TEDx...

# Format 2 : un accompagnement sur 2 semaines

Avant le démarrage, les participants reçoivent leur planning, une invitation à leur [communauté WhatsApp](#).

## Semaine 1 – 8H

- Lancement de promo, engagement, recueil des attentes et objectifs (Café virtuel 1h)
- Mieux me connaître avec la méthode des couleurs DISC (Classe virtuelle 2H)
- Développer ma confiance en moi et m'affirmer (Classe virtuelle 2H)
- M'appuyer sur mes atouts et mes forces pour m'affirmer (Coaching individuel 45 min)

- Homework 2H30

- Réalisation de mon profil comportemental DISC couleurs
- Vidéos sur les émotions à étudier et synthétiser
- Quiz, tests sur la confiance en soi, ...
- Lectures, TedX

## Semaine 2 – 8H

- Comprendre et développer mon intelligence émotionnelle (Classe virtuelle 2H)
- Transformer les contraintes en opportunités grâce à l'intelligence émotionnelle (Co-développement 1h)
- Gérer les situations difficiles grâce à la Communication Non Violente (Classe virtuelle 2H)
- Retour sur ma progression et plan d'actions (Coaching individuel 45 min)

- Homework : 1H

- Entraînement sur des situations réelles : travail sur un scénario
- Quiz Ted X, lectures...

Qui sommes nous ?

Modalités & tarifs

Contact & inscription

Et qui y a-t-il dans la boîte ?



Un coach « Ange gardien » vous accompagne tout au long du parcours  
Le groupe WhatsApp : partage de best practices, articles, TEDx...



Carnet de voyage / Cahier d'exercices



Lectures



Cadeaux



Fiches pratiques



Classes virtuelles



Coaching

Atelier de co-développement

Profil DISC



Groupe WhatsApp

# Quick softskillsbox

# Modalités & tarifs

Retour à la page  
d'accueil



**1 245 € HT / PARTICIPANT**

**PRIX ALL INCLUSIVE COMPRENANT :**

- L'ingénierie pédagogique, l'organisation complète et le pilotage
- Le marketing, la communication RH
- En virtuel : les espaces de respiration, classes, cafés, coachings individuels et suivi ange gardien
- Les intervenants : formateurs, coachs, ange gardien...

## La box

- La livraison de la box sur le bureau du participant
- Les cadeaux, livres, magazines, fiches mémo...

**DEPLOIEMENT : Activable immédiatement**

Prérequis :

- nous retourner la convention signée
- nous communiquer les coordonnées de vos collaborateurs

**TEMPS TOTAL : 16 H dont 12,5 H de formation phygitale**

- 2 cafés virtuels : photo de départ, photo d'arrivée (1H + 1H)
- Coachings individuels : 2 séances (45mn+ 45mn)
- Formations distancielles :
  - 4 classes virtuelles (4 x 2H)
  - Atelier de co-développement (1H)
- Homework : autodiagnostic, travail individuel... (3H30)

## E-box éligible au FNE-formation

- Pour la prise en charge :
  - Remplissez [la demande de subvention](#)
  - Joignez les accords écrits de vos collaborateurs

Contact & inscription



# Qui sommes-nous ?

## Une équipe à votre service



- **Sophie Dupaigne** fonde en 2001 son premier cabinet de conseil et de formation spécialisé en management, coaching, vente, communication et efficacité personnelle. En 17ans, elle a su développer un réseau de consultants formateurs et coaches de qualité.
- En 2018, elle crée Mauricette pour la société de conseil Aneo, toujours convaincue qu'en misant sur les potentiels et les points forts des individus, on fait gagner l'entreprise
- Puis, un jour, elle décide d'aller plus loin : elle crée un produit unique... Sobox mixant les dernières techniques d'apprentissage

### Vos coaches et formateurs

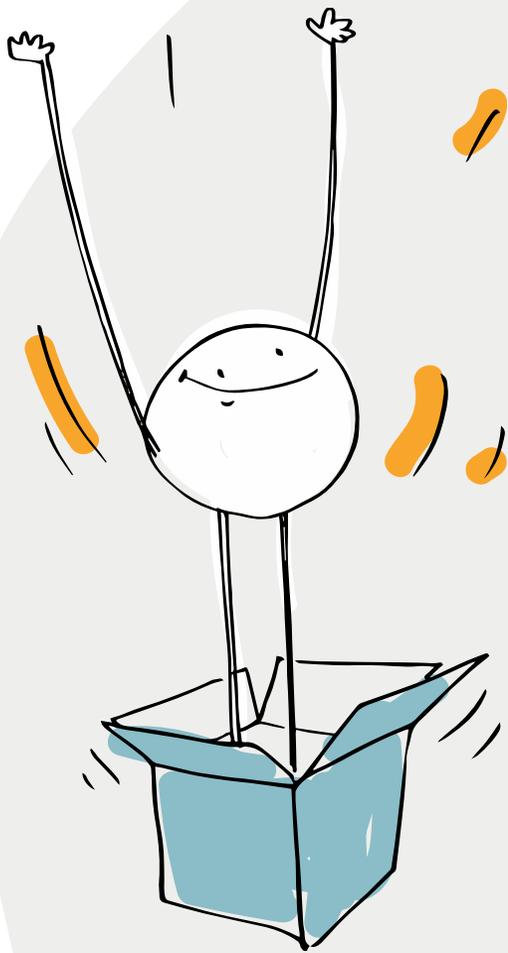
Ils mixent les dernières approches comportementales avec des outils pratiques, concrets et sont à la pointe des soft skills. Très proches du terrain et de vos équipes, ils savent transmettre, partager, écouter, questionner, accompagner, développer les potentiels, créer l'envie et motiver surtout...

### Des conférenciers inspirants

Ils sont philosophes, sportifs de haut niveau, anciens des forces spéciales, ils sont là pour vous inspirer, vous faire prendre du recul, et vous apporter un regard différent sur votre métier

### Votre coach ange gardien

Après 20 ans dans le monde de l'entreprise (TF1, Ubisoft...), Sophie devient coach certifiée HEC, experte en intelligence émotionnelle et management. Spécialisée dans l'accompagnement des profils HP, elle est aussi experte en équicoaching



**Sophie Dupaigne**  
**06 86 81 79 85**

[sdupaigne@soboxformation.com](mailto:sdupaigne@soboxformation.com)  
[www.soboxformation.com](http://www.soboxformation.com)

Pour la prise en charge FNE-Formation élargie :

- Remplissez [la demande de subvention](#)
- Joignez les accords écrits de vos collaborateurs

