



# softskills<sup>box</sup>

**Un concept clé en main de formations éprouvées et de pédagogies novatrices, pour mieux se connaître et développer son agilité relationnelle.**

**Vivez une expérience unique d'apprentissage !**

- Recevez 3 box durant 5 mois pour un ancrage dans la durée
- Partagez votre expérience entre pairs sous forme de promo
- Découvrez, sur votre bureau toutes les 6/7 semaines, votre box comprenant des formations présentiels, des coachings, des outils digitaux, des fiches mémos, les dernières innovations en softskills, et bien d'autres surprises...



Contactez-nous

En savoir plus

Découvrez le contenu de la softskills<sup>box</sup> >>

Dîner promo & apéro philo

Carnet de voyage

Cahier d'exercices

Profil DISC

Formations présentielle

Étude de cas entre pairs

Lecture



Groupe WhatsApp

Cliquez sur  
chaque contenu  
pour en connaître  
le détail...

Cadeaux

Fiches pratiques

Classe virtuelle

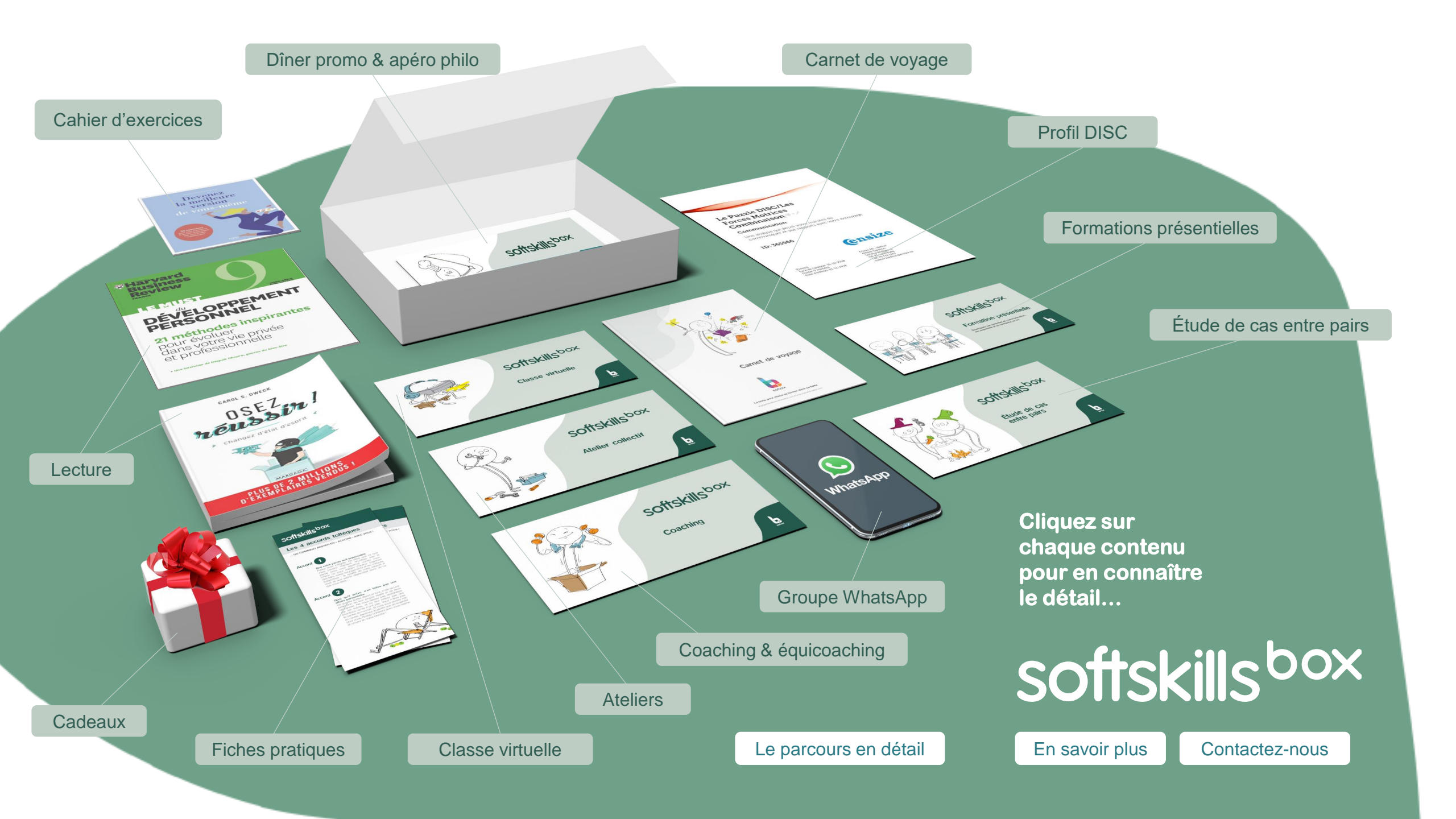
Coaching & équicoaching

Ateliers

Le parcours en détail

En savoir plus

Contactez-nous



# La softskills<sup>box</sup> : un parcours expérientiel sur 5 mois

3 box par collaborateur pour une promo de 8 à 12 personnes

Un mois avant le kick-off, les apprenants reçoivent un teasing, leur planning, une invitation à la communauté WhatsApp. Toutes les 6 semaines, les apprenants recevront sur leur bureau une box avec des missions à réaliser.

## BOX 1

### Découverte de soi

- Dîner de lancement promo avec conférencier: développer son intelligence émotionnelle dans ses relations interpersonnelles
- Carnet de voyage
- Profil comportemental couleurs : DISC
- Atelier ½ journée : le fonctionnement humain « mieux se connaître pour mieux se comprendre grâce aux neurosciences »
- 2 fiches pratiques
- Définition de votre challenge personnel (étude de cas entre pairs)
- Livre softskills
- Cadeau surprise

## BOX 2

### Mieux communiquer

- Coaching visio ou tél 1 h : débriefing profil DISC
- Formation présentielle 1 jour : développer son potentiel de communication, son assertivité et sa confiance en soi
- Classe virtuelle : devenez 100% responsable et acteur de votre quotidien personnel et professionnel
- 2 fiches pratiques
- Magazine Harvard Business Review « Le must du développement personnel »
- Cadeau surprise

## BOX 3

### Développer son agilité relationnelle

- Formation présentielle 1 jour : développer sa posture et sa présence grâce aux outils d'acteurs et au storytelling
- Coaching visio, tel ou équicoaching : 1 h
- Atelier ½ journée : transformez les situations difficiles et de stress grâce à la communication positive
- Cahier d'exercices : devenez la meilleure version de vous-même
- Apéro philo : partage sur l'art de l'optimisme + retour expérience
- 2 fiches pratiques
- Cadeau surprise

**Un coach Ange Gardien vous accompagne tout au long du parcours**

Le groupe WhatsApp : partage de best practices, articles développement personnel, TedX culture softskills...



# Démarrage de promo en inter-entreprises !

Chaque début de mois de l'année  
(sous réserve de 8 participants minimum)

Réservez vos places

[inscription@soboxformation.com](mailto:inscription@soboxformation.com)

Vos box sur mesure pour vos managers,  
vos commerciaux, vos collaborateurs,

Contactez Sophie Dupaigne

06 86 81 79 85

[sdupaigne@soboxformation.com](mailto:sdupaigne@soboxformation.com)

[www.soboxformation.com](http://www.soboxformation.com)

# Lecture & cahier d'exercices

Renforcez vos connaissances, apprenez différemment, découvrez d'autres points de vue !

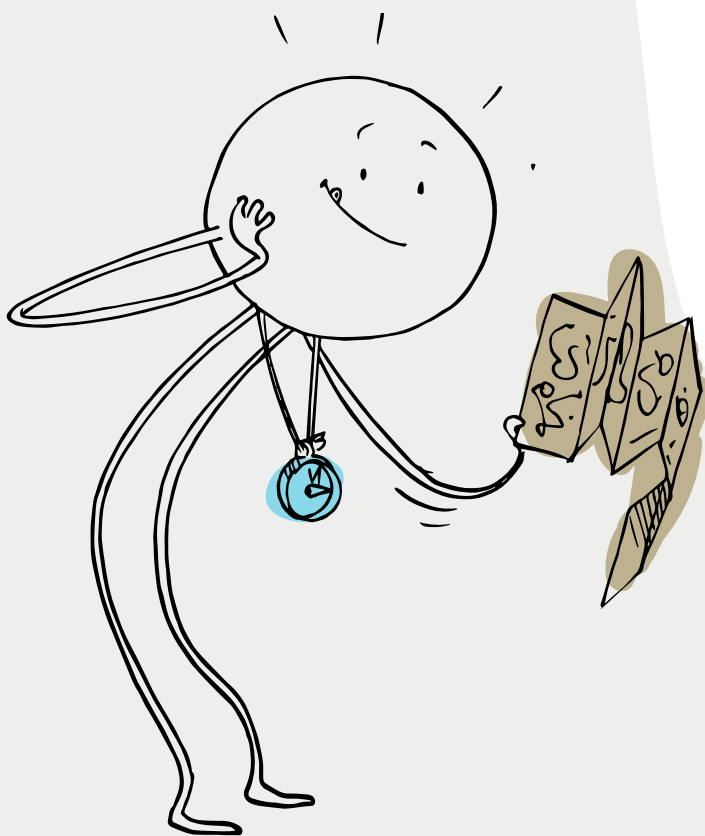
Un magazine, un livre sur le développement personnel et une BD dans votre box.

Pour un ancrage dans la durée vous recevrez dans votre dernière box un cahier d'exercices pour continuer votre développement personnel.



# Carnet de voyage

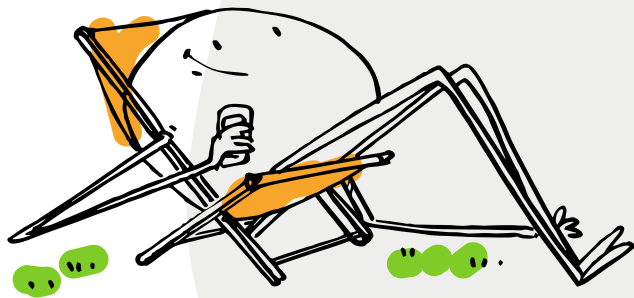
Votre cahier personnel pour noter vos objectifs de développement, votre challenge individuel, vos réflexions...



# Groupe WhatsApp

Restez connectés avec votre promo pendant toute la durée de votre parcours et partagez vos expériences !

Votre coach Ange Gardien vous enverra des TedX, vidéos, articles...

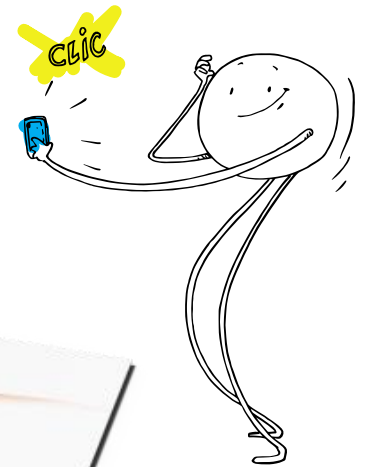


# Profil comportemental : DISC

## Un outil de développement personnel pour mieux vous connaître

Un questionnaire digital à remplir en amont et un dossier personnel de 30 pages dans votre première box.

- Cette approche présente une photo instantanée et authentique des talents relationnels et des opportunités de développement possibles
- Une méthode simple et ludique pour mieux se connaître et déterminer rapidement quelle stratégie et attitude adopter face aux différents types de profils de ses interlocuteurs et ainsi améliorer la qualité de sa communication
- La méthode repose sur 4 couleurs qui déterminent les différents types de profil
- Un entretien d'une heure en visio ou par téléphone avec votre coach vous permettra de prendre conscience de vos points forts et travailler vos axes de développement





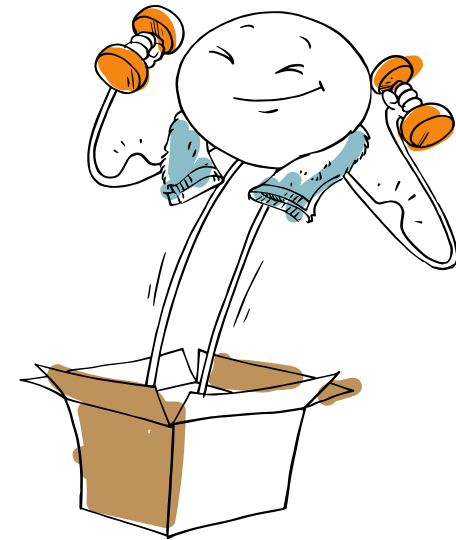
# Coaching / équicoaching

Un accompagnement personnalisé pour vous tout au long du parcours

- 1 heure de coaching pour restituer votre profil comportemental (DISC)
- 1 coaching de 1 heure pour répondre à vos besoins individuels ou 1 équicoaching d'une heure pour développer votre leadership relationnel

Cet accompagnement est adapté aux « savoir-faire » et aux « savoir-être »

Votre coach Ange Gardien s'assure de votre montée en compétences pendant votre expérience softskills<sup>box</sup>



# Classe virtuelle

Retrouvons-nous en visioconférence (1h30),  
pour aborder la thématique suivante avec un expert

- Devenez 100% responsable et acteur de votre quotidien personnel et professionnel



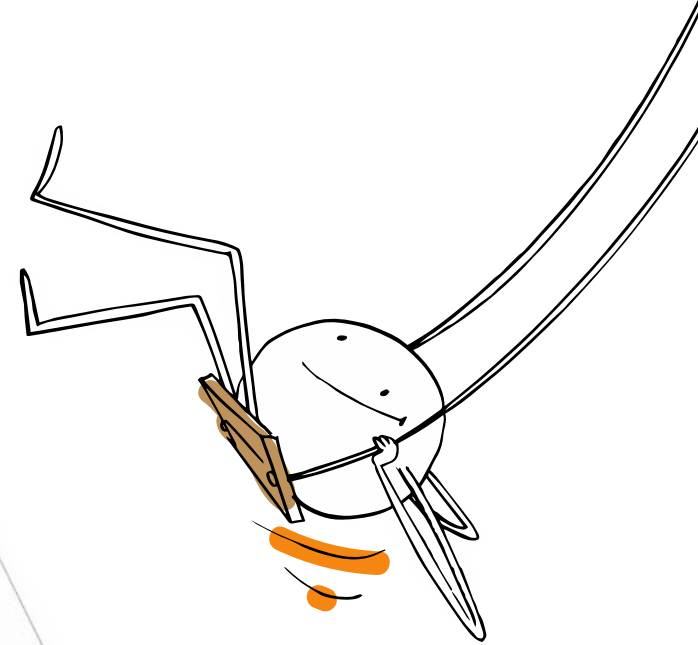
# Fiches pratiques

Des fiches mémos et méthodes sont glissées dans chacune de vos softskills<sup>box</sup> pour vous donner des outils pratiques

Quelques exemples :

- Développer votre écoute active
- La gestion du temps
- Les accords toltèques
- Les 5 leviers de l'énergie
- Les 4 temps de la communication non verbale
- Les stratégies relationnelles
- Le triangle dramatique
- Mieux se connaître avec les couleurs DISC
- ....

Ces fiches peuvent être reliées sous forme d'éventail





# Formations présentielle

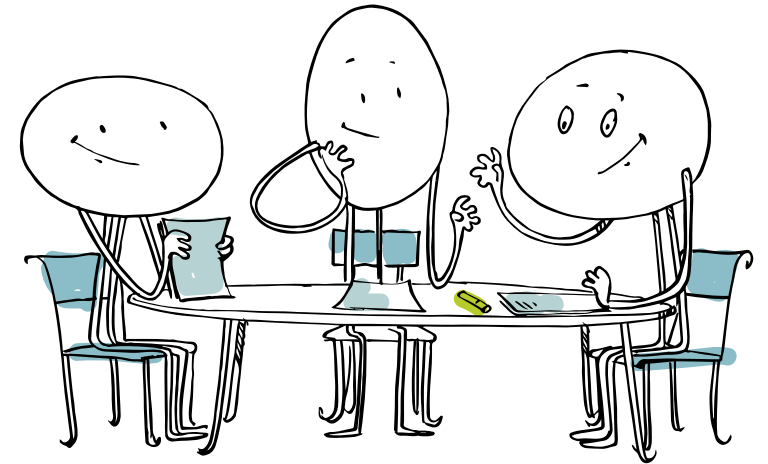
Deux formations d'une journée avec votre promo animée par un formateur coach expert

80 % de pratique, 20% de théorie

Les thématiques :

- Voir  • Développer son potentiel de communication, son assertivité et sa confiance en soi
- Voir  • Développer sa posture et sa présence grâce aux outils d'acteurs et au storytelling

Dans le cadre d'une softskills<sup>box</sup> sur mesure en intra, retrouvez nos autres thématiques au choix





# Formation présentielle – 1 journée

## Développer son potentiel de communication, son assertivité et sa confiance en soi

### VALEURS AJOUTÉES

Prenez confiance en vous afin de gagner en assurance et en crédibilité. Vous travaillerez sur des techniques originales et percutantes pour développer votre efficacité personnelle ainsi que votre gestion du stress.

### OBJECTIFS

- Améliorer votre communication
- Gagner en aisance et en crédibilité devant tous types d'interlocuteurs
- Savoir s'affirmer devant des interlocuteurs difficiles et gérer votre stress
- Développer votre charisme

### PÉDAGOGIE – 80 % pratique et 20 % théorie

- Atelier collaboratif
- Analyse transactionnelle
- Apport par la PNL (programmation neuro-linguistique) : la relation déclencheur, le recadrage mentale, la posture d'excellence...
- Exercices et mises en situation

### PROGRAMME

- Connaître les paramètres et les mécanismes de la confiance en soi : apprendre à positiver
- Savoir s'exprimer avec aisance, les règles du langage positif
- Développer votre sens de la repartie
- Savoir vous affirmer au travers de votre langage corporel
- Développer votre confiance en vous
- Evaluer les niveaux et facteurs de stress : déterminer sa mécanique de génération de stress
- Acquérir quelques stratégies pour désamorcer le processus de gestion de stress
- Renforcer sa résistance : les 5 leviers de l'énergie



# Formation présentielle – 1 journée

## Développer sa posture et sa présence grâce aux outils d'acteurs et au storytelling

### VALEURS AJOUTÉES

Une formidable approche permettant de stimuler la créativité, développer son lâcher prise, convaincre et inspirer.

Des consultants avec double compétences : formateurs et acteurs/metteurs en scène expérimentés

### OBJECTIFS

- Développer sa posture et sa communication
- Savoir convaincre un auditoire avec le maximum d'aisance et d'efficacité
- Développer sa capacité à réagir à l'imprévu

### PÉDAGOGIE – 80 % pratique et 20 % théorie

- Approche avec les outils des acteurs, techniques d'impro, posture...
- Détecter les best practices en tirant parti de l'intelligence collective
- Formation par l'expérience, sans table ni chaise
- Travail du souffle, de la voix – les bases corporelles et vocales

### PROGRAMME

- Atelier - Préparer votre argumentaire
- Les implications de la prise de parole
- Développer son assertivité devant un individu ou un groupe
- Développer votre présence et votre charisme, capter l'attention et la garder
- Atelier - Envisager les objections et trouver des parades
- Positiver les oppositions à une parole, en faire un élément moteur de la persuasion
- Gérer le temps
- Être acteur de sa prise de parole

# Ateliers collectifs

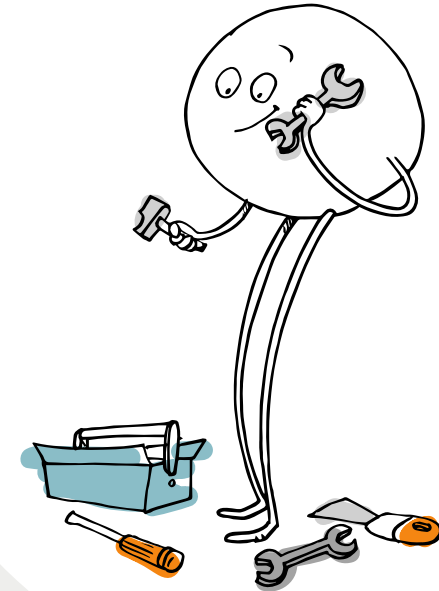
Voir  **1er atelier – ½ journée**

Le fonctionnement humain « mieux se connaître pour mieux se comprendre grâce aux neurosciences »

Voir  **2ième atelier – ½ journée**

Transformez les situations difficiles et de stress grâce à la communication non violente

Dans le cadre d'une softskills<sup>box</sup> sur mesure en intra, retrouvez nos autres ateliers au choix





# Atelier – ½ journée

## Le fonctionnement humain « mieux se connaître pour mieux se comprendre grâce aux neurosciences »

### VALEURS AJOUTÉES

En s'appuyant sur les découvertes des neurosciences, cet atelier a pour but de vous donner les moyens de connaître et mieux utiliser ces différentes formes d'intelligence pour mieux communiquer dans votre travail

### OBJECTIFS

- Mieux se connaître
- Mieux comprendre les autres , s'adapter

### PÉDAGOGIE – 90 % pratique et 10 % théorie

- Apport du consultant sur les neurosciences
- Mises en situation

### PROGRAMME

- Qu'est-ce-que les neurosciences ?
- Les bases du décryptage du cerveau et de son fonctionnement (comment prend-il des décisions, comment réduire le stress, gérer les tensions...)
- Les 4 piliers de l'apprentissage selon les neurosciences
- Activer ses talents
- Atelier : analyser son mode de fonctionnement et ses mécanismes de prise de décision avec les neurosciences





# Atelier – ½ journée

## Transformez les situations difficiles et de stress grâce à la communication non violente

### VALEURS AJOUTÉES

Une approche simple et structurée facilitant les relations humaines par l'empathie, le respect de soi et des autres

### OBJECTIFS

- Mieux communiquer avec son interlocuteur pour créer une relation durable
- Savoir repérer ce qui génère de la tension, ou ce qui facilite la communication
- Prendre conscience de l'importance de la manière de formuler les choses
- Apprendre à désamorcer l'agressivité pour instaurer ou rétablir un dialogue bienveillant

### PÉDAGOGIE – 90 % pratique et 10 % théorie

- Apport en CNV (méthode de Marshall Rosenberg)
- Travail autour de cas pratiques
- Echanges de best practices

### PROGRAMME

- Introduction et principes de base de la Communication Non violente (CNV)
- Prendre conscience de soi et de la manière de dire les choses
- Définir les différents modes de communication
- Savoir observer sans émettre de jugement ni d'évaluation
- S'approprier les gammes de questionnement possible
- Développer sa capacité d'empathie

# Dîners promo & apéro philo

## 2 rencontres clés pour faire vivre la communauté

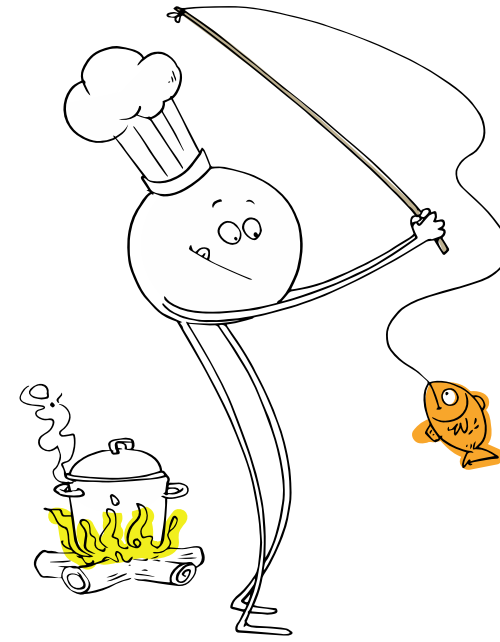
- Un **dîner** de début de promo dans un lieu d'exception
- Un **apéro philo** sur l'art de l'optimisme

Des conférenciers pour vous inspirer, prendre du recul, vous apporter un regard différent

### Exemple de conférenciers :

Melanie Guibert – L'intelligence émotionnelle dans ses relations interpersonnelles ou Thibaud Brière – Sortir de l'ordinaire pour mieux se différencier

\* Dans le cadre d'une softskills<sup>box</sup> sur mesure en intra, possibilité de conférenciers différents



# Étude de cas entre pairs

Définissez votre challenge en groupe et partagez en sous-groupe tout au long de votre parcours

## Exemple de thématiques :

- Mieux communiquer avec ses pairs
- Développer sa confiance en soi
- Communiquer lors d'une réunion
- Développer son leadership relationnel
- ...

En sous-groupe vous trouverez les réponses pour réussir votre challenge



# Des cadeaux, des surprises

Surprendre et faire plaisir tout en étant utiles et éco-responsables...



Semez les graines de votre réussite !

Avec votre stylo, aérez-vous  
l'esprit, faites des bulles !



Remontez votre confiance en vous !



Prenez le temps de faire une pause !



Découvrez et adaptez-vous au comportement de vos pairs !



Et le tote bag SoBox  
en édition très limitée !

Bénéfices des Box

Parcours en détail

Mesure du R.O.I.

Modalités / Tarifs

Softskills<sup>box</sup> sur mesure

Contenu de la softskills<sup>box</sup>



Origine des Box

Qui sommes-nous ?

Nos références

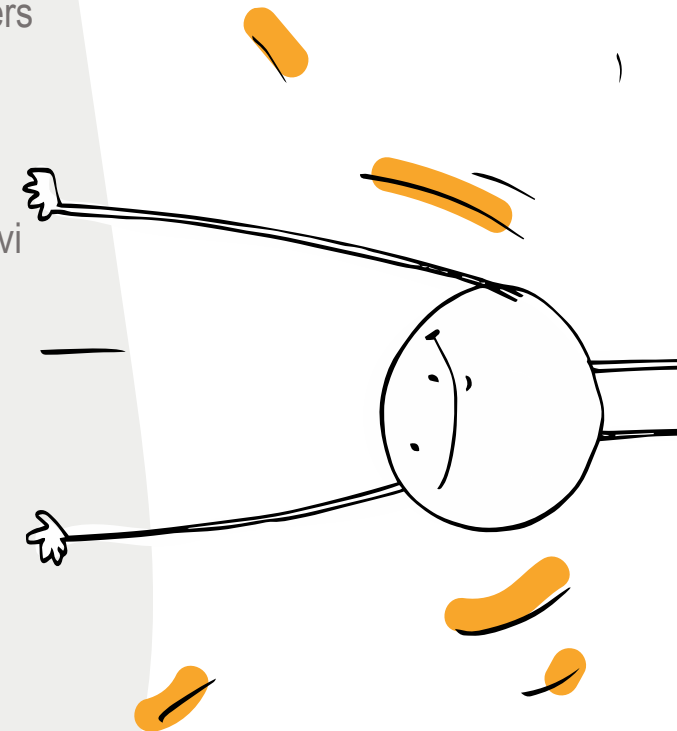
Date

Autres box

softskills<sup>box</sup>

# Les bénéfices des Box

- Des offres phytiales, des outils opérationnels issus des dernières innovations métiers au service de votre évolution et de votre professionnalisation
- Des parcours expérientiels, donnant l'envie d'apprendre, permettant de prendre du recul et de mieux se connaître
- Des parcours certifiants sur demande et éligible au CPF
- Un réseau renforcé à travers une communauté forte et des échanges de best practices entre pairs
- Une mesure du R.O.I. efficiente, des reportings réguliers permettant de valider la montée en compétences
- Des parcours clés en main intégralement géré par Sobox, du début à la fin (communication, planning, suivi administratif, salles...) : un gain de temps conséquent
- Un apprentissage équilibré pendant et hors temps de travail pour vous rendre acteurs de votre développement



# La softskills<sup>box</sup> : un parcours expérientiel sur 5 mois

3 box par collaborateur pour une promo de 8 à 12 personnes

Un mois avant le kick-off, les apprenants reçoivent un teasing, leur planning, une invitation à la communauté WhatsApp. Toutes les 6 semaines, les apprenants recevront sur leur bureau une box avec des missions à réaliser.

## BOX 1

### Découverte de soi

- Dîner de lancement promo avec conférencier: développer son intelligence émotionnelle dans ses relations interpersonnelles
- Carnet de voyage
- Profil comportemental couleurs : DISC
- Atelier ½ journée : le fonctionnement humain « mieux se connaître pour mieux se comprendre grâce aux neurosciences »
- 2 fiches pratiques
- Définition de votre challenge personnel (étude de cas entre pairs)
- Livre softskills
- Cadeau surprise

## BOX 2

### Mieux communiquer

- Coaching visio ou tél 1 h : débriefing profil DISC
- Formation présentielle 1 jour : développer son potentiel de communication, son assertivité et sa confiance en soi
- Classe virtuelle : devenez 100% responsable et acteur de votre quotidien personnel et professionnel
- 2 fiches pratiques
- Magazine Harvard Business Review « Le must du développement personnel »
- Cadeau surprise

## BOX 3

### Développer son agilité relationnelle

- Formation présentielle 1 jour : développer sa posture et sa présence grâce aux outils d'acteurs et au storytelling
- Coaching visio, tel ou équicoaching : 1 h
- Atelier ½ journée : transformez les situations difficiles et de stress grâce à la communication positive
- Cahier d'exercices : devenez la meilleure version de vous-même
- Apéro philo : partage sur l'art de l'optimisme + retour expérience
- 2 fiches pratiques
- Cadeau surprise

**Un coach Ange Gardien vous accompagne tout au long du parcours**

Le groupe WhatsApp : partage de best practices, articles développement personnel, TedX culture softskills...

# Les mesures du R.O.I

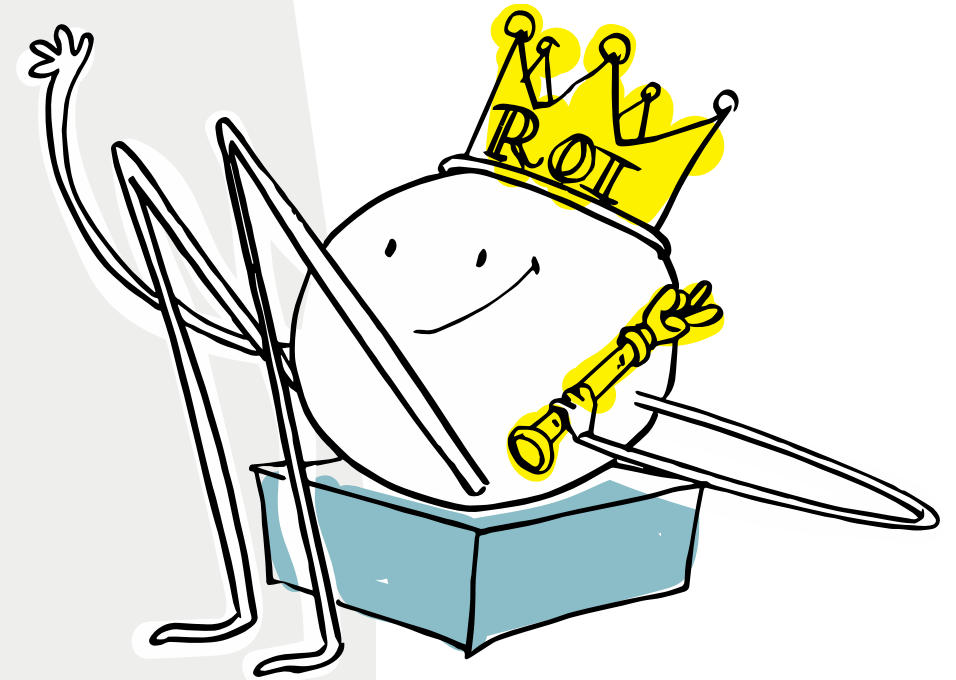
## Les compétences acquises en fin de parcours

- Développer sa connaissance de soi et de l'autre
- Développer sa posture de communication
- Développer son adaptabilité et son agilité relationnelle
- Développer une écoute active de qualité
- Développer sa curiosité et sa créativité

## 1 grille de lecture des comportements humains et des exercices pour mieux se connaître

## 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...





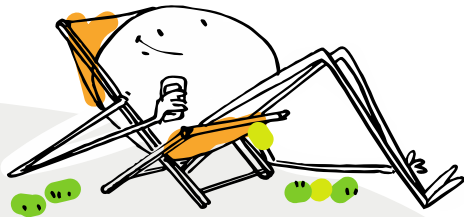
# Modalités de la softskills<sup>box</sup>

Tarifs par collaborateur pour 3 box sur 5 mois  
(8 participants minimum)

- **Inter** : 2950 € HT / par participant (Une nouvelle promo à chaque début de mois)
- **Intra sur mesure avec le choix de vos programmes**:  
3250 € HT / par participant

## PRIX ALL INCLUSIVE COMPRENANT :

- Le marketing et la communication RH
- L'organisation complète et le pilotage
- La location de salles, le dîner, l'apéro philo
- Le profil comportemental
- Les intervenants : formateurs, coachs, conférenciers...
- Les cadeaux, livres, magazines...



Temps de formation

- Formations présentielles / ateliers: 3 jours (21 H)
- Coachings individuels ou équicoaching: 2 séances (2H)
- Formation distancielle: 1 classe virtuelle (1H30)
- Communauté (1 dîner, 1 apéro philo, étude de cas) (12H)

---

**Total parcours : 36 H 30**

(Hors temps de lecture)

Tarifs parcours certifiant éligible CPF, nous consulter

- **Inter** : 3350 € HT / par participant
- **Intra sur mesure** : 3850 € HT / par participant (8 minimum)

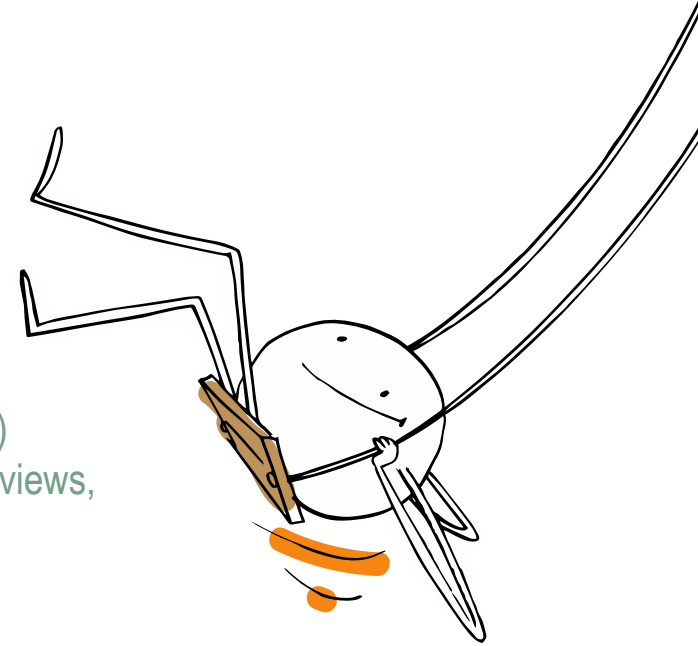
# La softskills<sup>box</sup> sur mesure

Vous souhaitez personnaliser la softskills<sup>box</sup> au contexte de votre entreprise....  
Rencontrons-nous pour en discuter

Quelques exemples de thématiques...

- Conduire le changement grâce aux neurosciences
- Développer son intelligence émotionnelle
- Mieux se connaître pour mieux communiquer avec la méthode des couleurs DISC
- Les 5 choix pour une productivité exceptionnelle (temps et priorités)
- L'art du questionnement et de l'écoute active
- Comment bien pitcher son projet ?
- Développer son intuition pour améliorer ses prises de décision
- ....

- Tarif sur mesure par collaborateur pour 3 box sur 5 mois: (en inter et en intra entreprises pour 8 personnes minimum)  
Forfait 3250 € HT comprenant des interviews, le choix des formations, des goodies, des lectures...
- Option forfait communication: 2 500 € HT comprenant votre logo et charte graphique sur la box et les documents
- Toutes les box sont déployables en anglais, en province et à l'international



# L'origine des Box

Pour répondre aux besoins opérationnels et aux enjeux stratégiques de votre entreprise

Suite



## Envie de sortir des formations « one shot » ?

- Des parcours dans la durée favorisant les ancrages
- Des méthodes pédagogiques variées, collectives et individuelles pour respecter chaque mode d'apprentissage

## Envie d'innovations ?

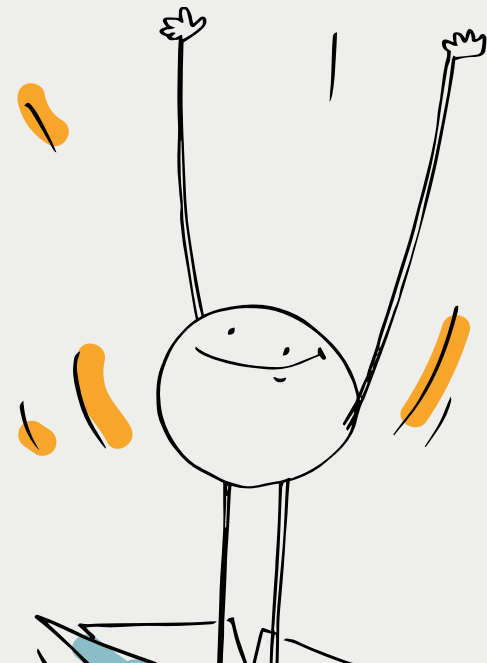
- Une nouvelle approche pour mieux apprendre
- Un concept donnant envie de se former et de développer sa curiosité

## Envie de favoriser la communication entre collaborateurs ?

- Création d'une communauté forte permettant l'entraide, les feedbacks, le développement personnel et le partage de best practices

## Envie d'adapter les formations à vos contraintes opérationnelles ?

- Des formats variés de formations présentielles et distancielles
- Un planning de formation optimisé



# L'origine des Box



## Les Box anticipent les compétences attendues des métiers de demain

Le Forum économique mondial a identifié les dix compétences indispensables de demain dans une étude menée dans quinze pays auprès de recruteurs, chefs d'entreprises et prospectivistes

1. Résolution de problèmes complexes

2. Pensée critique

3. Créativité

4. Gestion des personnes

5. Coordination avec les autres

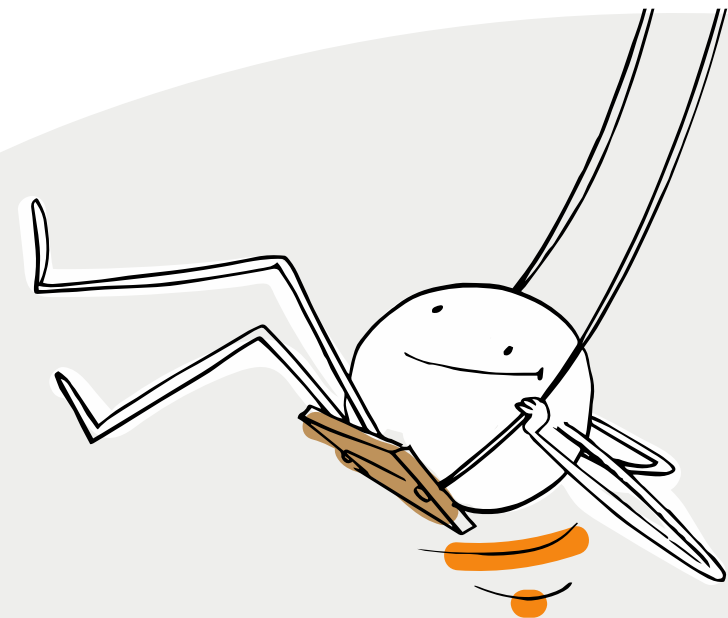
6. Intelligence émotionnelle

7. Jugement et prise de décision

8. Souci du service client

9. Négociation

10. Flexibilité cognitive





# 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 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



### Marion, votre directrice de projets

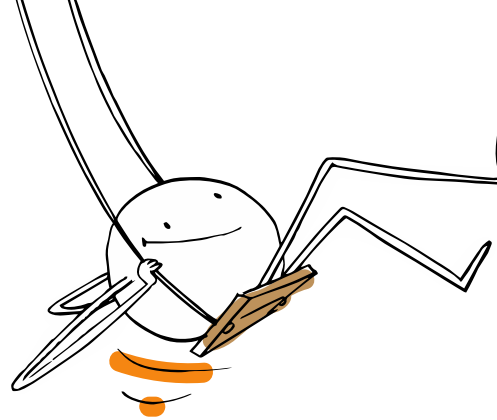
Dans l'univers RH depuis plus de 15 ans, experte en pilotage de projets RH internationaux tels que création d'université de formation, de serious game, conception d'outils pédagogiques, Marion vous apporte son expertise de la relation client et vous accompagne tout au long de vos parcours

### Sophie, 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

# Qui sommes-nous ?

## ← Une équipe à votre service



### Plus de 30 coachs et formateurs

Tous coachs certifiés, 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 experts digitaux

Ils sont community managers, spécialistes des réseaux sociaux, de l'animation de communautés, des outils digitaux et là pour vous apporter une expérience digitale

### 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

### Des experts marketing et communication

Ils sont directeurs de communication, marketing, artistique, ... et ils vous accompagnent tout au long du parcours sur le design, le marketing et la communication RH

# Nos références

## Ils nous font confiance en formation

### Services

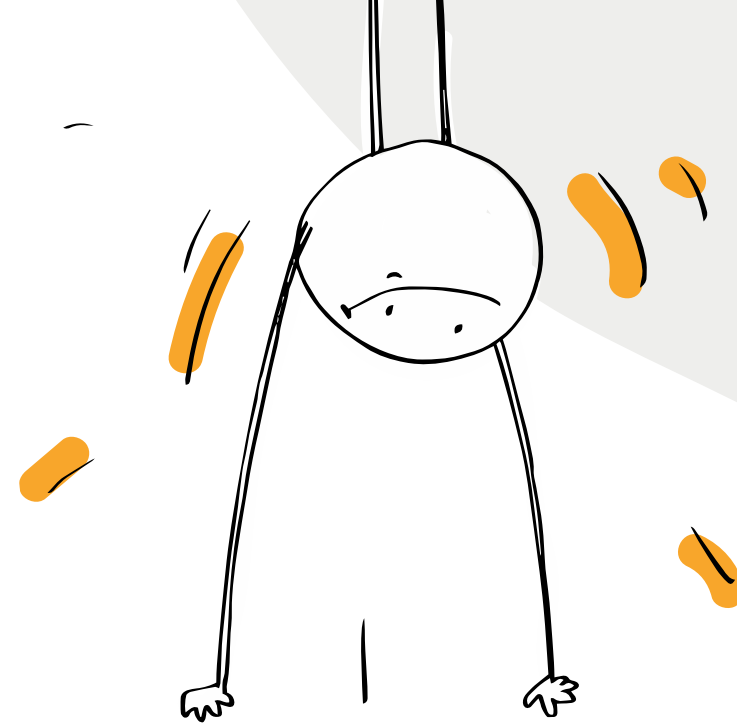
Accenture - Smile - SNCF - Bolloré - Star's Service - Edenred  
- Groupe Hommell - Webhelp - Sofrecom - Parkeon -  
Lagardère - Ville de Levallois - Hub One - Systra

### Retail - Distribution

Moët & Chandon - Dia - Mars - 5àSec - Jennifer - La Halle -  
Jerem - Manutan - Sandro - Maje - Claudie Pierlot - New Look  
- San Marina - Babilys - Bastide Le Confort Médical - CFAO  
Abidjan

### Hôtellerie – Tourisme - Restauration

Royal Monceau - George V - Radisson - Mandarin Oriental -  
Groupe Astotel - Disneyland - Buffalo Grill



### Banque - Assurance

Crédit Foncier - Natixis - Gan - Chorum - Crédit Mutuel - Cardif -  
Klésia - Crédit Municipal - Entoria - Harmonie Mutuelle -  
JP Colonna

### Industrie

Daher - Souriau - Laboratoire AMS



## Démarrage de la prochaine promo inter-entreprises ! A chaque début de mois...

Réservez vos places au  
06 86 81 79 85

[inscription@soboxformation.com](mailto:inscription@soboxformation.com)

[www.soboxformation.com](http://www.soboxformation.com)



## Nos autres box

Toutes les box sont déployables en anglais, en province et à l'international

### La manag<sup>box</sup> - 6 box sur 8 mois

Pour développer sa posture de manager coach, agile

### La négo<sup>box</sup> - 4 box sur 5 mois

Pour développer la posture et l'efficacité de vos forces de vente

### Les quick<sup>box</sup> - 1 box

Un large choix de formations sur les fondamentaux en 3 jours chrono

### La client<sup>box</sup> - 3 box sur 4 mois

Pour offrir une expérience client à forte valeur ajoutée différenciante et impactante

### La cyber<sup>box</sup> - 3 box sur 4 mois

Pour prévenir et protéger vos outils et vos équipes

## Et bien d'autres sur mesure...

[Contactez-nous](#)