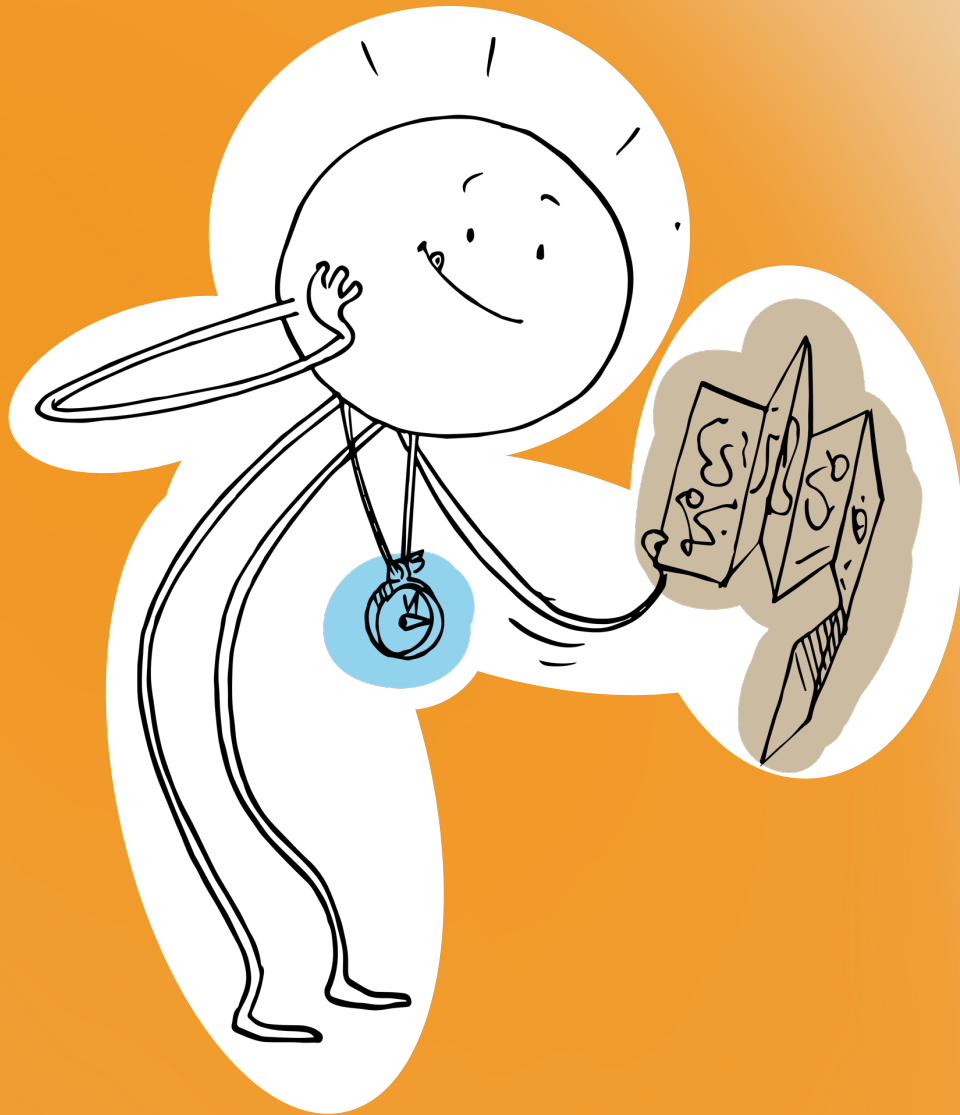




*Nos formations*  
**SOFTSKILLS**



**SOBOX**  
LA  
**FORMATION**  
QUI  
**DÉBOÎTE**



## Nos expertises formations

*Avec nos 30 formateurs coachs et conférenciers, voici les thématiques que nous pouvons adresser selon vos souhaits (sensibilisation ou approfondissement) réalisables en présentiels et distanciels (conférences 2h, classes virtuelles 3h, 1 ou 2 jours en présentiel...)*

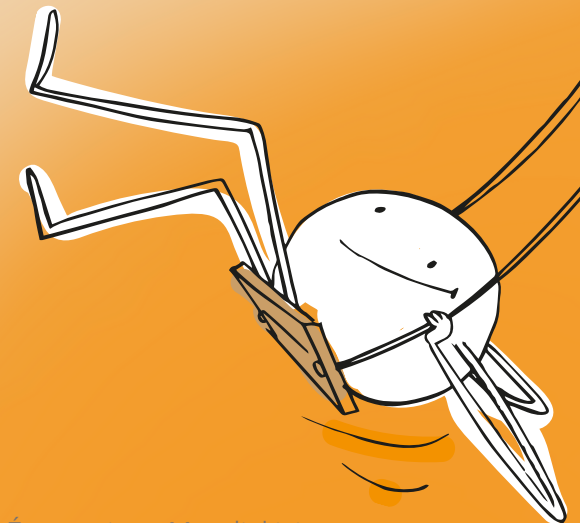
*1<sup>er</sup> choix : construire votre parcours "idéal" sur un format de 2 à 12 mois en fonction de vos enjeux (slide 4)*

*2<sup>ème</sup> choix : à la carte pour un besoin particulier / ponctuel*

# Sobox construit ses parcours en fonction de la transformation des métiers de demain !

*Selon le rapport sur l'avenir de l'emploi du Forum Économique Mondial, les principaux groupes de compétences que les employeurs considèrent comme de plus en plus importants à l'approche de 2025 sont :*

1. La pensée analytique et la capacité d'innovation
2. Les techniques d'apprentissage actif
3. La capacité à résoudre des problèmes complexes
4. La capacité d'analyse et la pensée critique
5. La créativité, l'originalité et la prise d'initiative
6. Le Leadership et l'influence sociale
7. Les capacités d'utilisation, de suivi et de contrôle de la technologie
8. Les compétences en conception et programmation de la technologie
9. La résilience, la tolérance au stress et la flexibilité
10. Le raisonnement et la capacité d'idéation

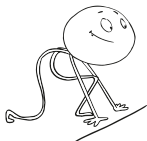


# Exemple de parcours sur 2 à 8 mois à co-construire avec vous avec les briques de programmes de votre choix - 27h de formation 100% humaine



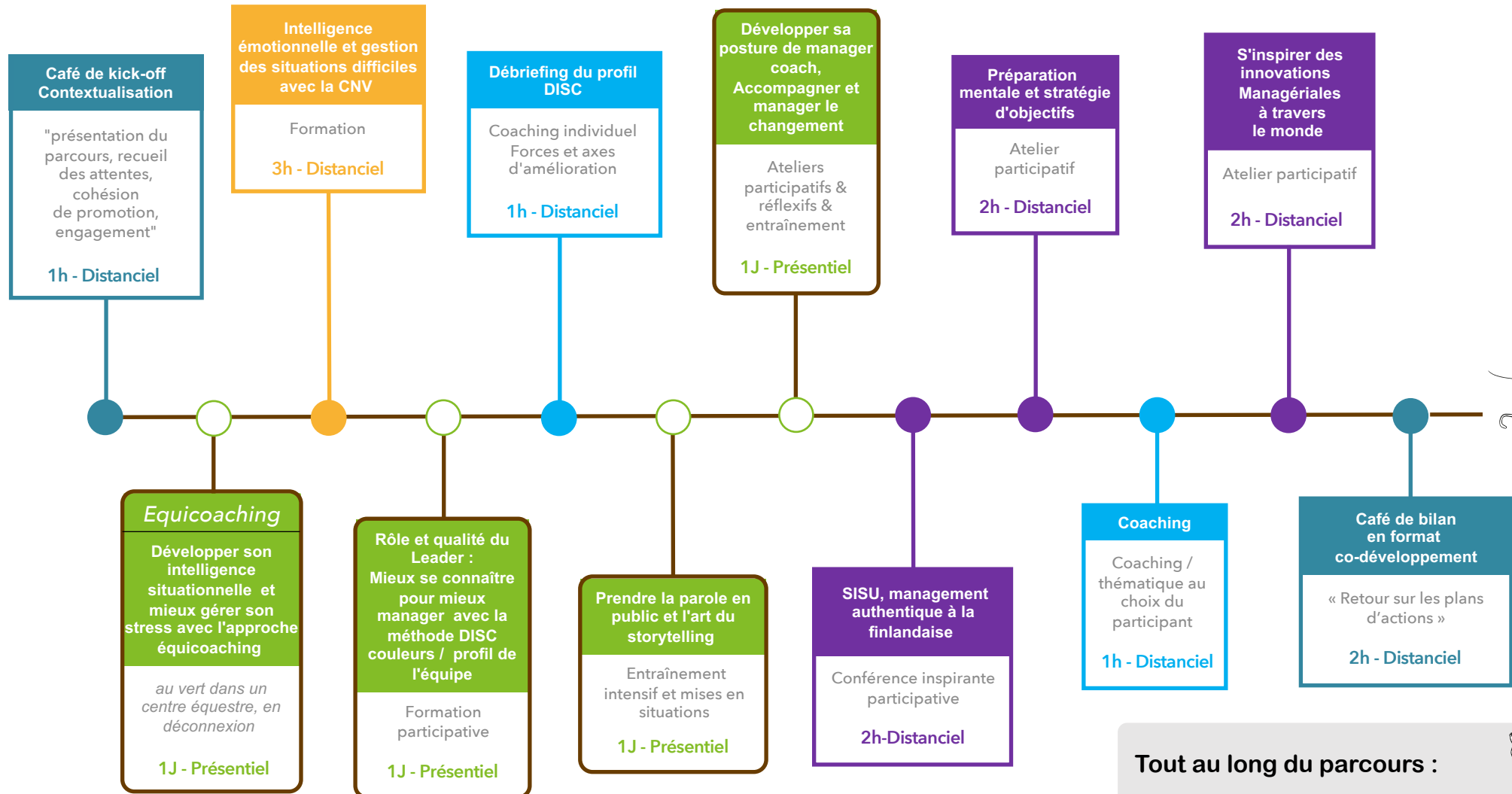
Une Box, livrée chez eux ou sur leur bureau

Start



## Auto-évaluation

- En amont, envoi du questionnaire DISC
- Autopositionnement managérial
- Photo de départ



Fin

**Tout au long du parcours :**

- Un groupe WhatsApp animé par l'Ange Gardien
- 7h de travail individuel pilote



# La satisfaction client

## Quelques retours à chaud des participants des derniers parcours

« Vous êtes vraiment forts chez SoBox, car c'est vraiment un parcours différent des autres formations management. »  
Julien

« En fait, vous abordez le management sous le prisme de l'humain, cela donne de vraies clés pour grandir quand on est manager, et chacun y trouve des axes d'amélioration en fonction de sa situation à l'instant T (jeune manager / manager expérimenté) » Yann

« De loin, la meilleure formation que j'ai réalisée dans ma vie professionnelle.  
Merci à SoBox  
pour l'accompagnement et ainsi faire évoluer la performance et la réflexion de chacun. » Bastien

« Y'en a pas beaucoup sur le marché, des offres de formation comme la vôtre ! »  
Pierrick

« Où est-ce que SoBox trouve ses intervenants ?? Vous êtes tous au top !!  
C'est très qualitatif, et on vous sent vraiment attentifs et alignés » Sylvie

« Cette formation restera un moment de partage et d'écoute.  
Une très belle expérience pour affiner ses compétences en tant que Manager. Merci à notre Formatrice » Yvan

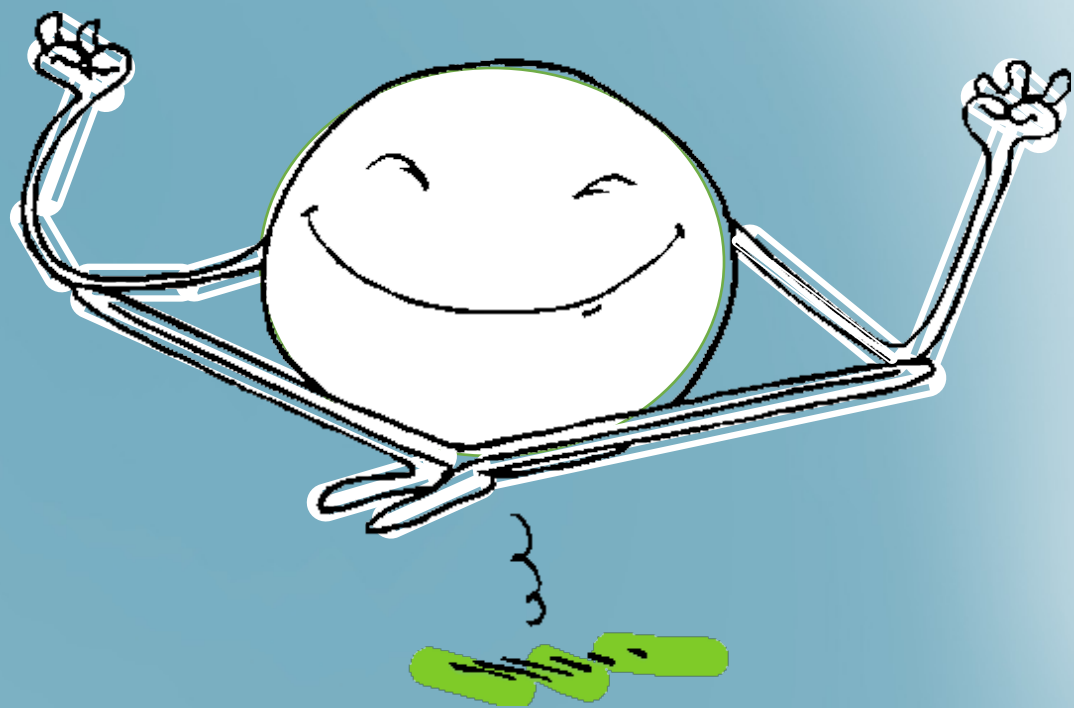
« Ce qui est vraiment puissant, c'est que le parcours se déroule sur plusieurs mois, avec des suivis individuels. On n'est pas dans les formats habituels, ppt et compagnie sur 1 ou 2 jours, où on oublie tout une fois de retour sur le terrain... » Victor

# Les programmes : Formations softskills

- > Mieux se connaître pour mieux communiquer dans mon écosystème avec la méthode DISC
- > Développer son intelligence émotionnelle / Gérer ses émotions
- > Développer son assertivité et sa confiance en soi
- > Développer son écoute active de qualité pour mieux comprendre et m'adapter à mon interlocuteur
- > Gérer les situations difficiles et délicates avec la CNV
- > Gérer son stress et développer son lâcher prise, prendre du recul face au quotidien
- > Les 5 choix pour une productivité exceptionnelle / Gérer son temps et ses priorités
- > Développer sa posture et sa présence grâce aux outils d'acteurs et au storytelling
- > Devenir acteur et 100% responsable de mon développement
- > Découvrir et développer son potentiel créatif

-> Le concept SoBox

-> GRILLE TARIFAIRE



## Les formations softskills

# Mieux se connaître pour mieux communiquer dans mon écosystème avec la méthode DISC

## OBJECTIFS

- Découvrir et intégrer la méthode des couleurs DISC
- Mieux se connaître et prendre du recul sur ses pratiques
- Savoir reconnaître et s'adapter au profil comportemental de ses interlocuteurs
- Mieux gérer ses relations interpersonnelles

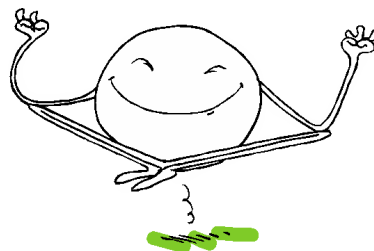
## Pédagogie

### 80% pratique et 20% théorie

- En amont: réalisation de son profil
- Apports du consultant
- Atelier collaboratif : intelligence collective, échanges de best practices et retour d'expériences
- Mises en situation sur des cas concrets

## PROGRAMME

- Découverte de la méthode DISC : le langage des couleurs
  - Découvrir les 4 typologies de couleurs et les profils comportementaux associés : Rouge, Jaune, Vert, Bleu
  - Faire un point sur ses pratiques actuelles : découvrir ses talents, son style de communication dans ses forces et axes d'amélioration, sa zone de confort et d'inconfort
  - Reconnaître le profil comportemental de ses interlocuteurs : savoir adapter sa communication en fonction de la personne et de la situation
  - Réflexion et analyse des différents comportements
  - Mieux travailler en équipe, savoir être au service du collectif
    - Cartographie du groupe : reconnaître le profil comportemental de ses collègues, mieux communiquer intra et inter services
- Options:
- Profil et débriefing du profil couleurs de l'équipe
  - La box couleurs en 2 jours



[RETOUR AU SOMMAIRE](#)



# Développer son Intelligence Emotionnelle

## Gérer ses émotions

### OBJECTIFS

- Comprendre et gérer ses émotions
- Mieux gérer son stress
- Savoir s'adapter aux situations délicates et réagir en toutes circonstances
- Identifier les leviers de motivation pour soi et son équipe
- Savoir donner du sens à ses messages

### Pédagogie

### 80% pratique et 20% théorie

- Approche expérientielle centrée sur des activités collectives interactives (vidéos, jeux, simulations à partir de cas concrets)
- Appropriation par la prise de conscience et l'expérimentation
- Test : quel est mon quotient émotionnel ?
- Apport par les neurosciences : cerveau & émotions

### PROGRAMME

- Identifier, comprendre et exploiter les rouages de ses émotions
- Développer sa « compétence émotionnelle » : prendre conscience de ses émotions et comprendre ses réactions émotionnelles
- Savoir prendre du recul : la juste mesure entre le contrôle et le lâcher-prise
- Trucs et astuces pour mieux gérer son stress
- Identifier les situations de tensions à temps et savoir les désamorcer
- Repérer le ressenti émotionnel de ses collaborateurs
- S'entraîner à gérer les situations délicates



[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

# Développer son assertivité et sa confiance en soi

## OBJECTIFS

- Développer sa confiance en soi
- 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

- Test sur son niveau d'assertivité
- Analyse transactionnelle
- Apport par la PNL (programmation neurolinguistique) : la relation déclencheur, le recadrage mental, 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 renforcer sa confiance en soi
- Renforcer sa résistance : les 5 leviers de l'énergie



# Développer une écoute active de qualité pour mieux comprendre et m'adapter à mon interlocuteur

## OBJECTIFS

- Accroître son efficacité relationnelle dans les situations de communication
- Comprendre les bases de l'écoute active
- Observer et choisir les canaux de communication adaptés
- Comprendre pour être compris
- Donner du sens à ses messages
- Déclencher l'adhésion et/ou l'action
- Impliquer et responsabiliser ses interlocuteurs

## PROGRAMME

- Comprendre les bases de l'écoute active
- Connaître les 5 éléments clés pour améliorer sa posture d'écouter
- Faire la différence entre besoin et demande
- Se positionner dans un rapport gagnant-gagnant : savoir reformuler une demande
- Pratiquer l'écoute de soi par la technique de l'auto-empathie
- Observer et s'adapter à son interlocuteur (verbal et non-verbal)
- Se synchroniser avec son interlocuteur
- Choisir les canaux de communication adaptés
- Accepter la contradiction, accueillir les émotions de son interlocuteur
- De l'écoute active à l'efficacité relationnelle pour une qualité de service à forte valeur ajoutée

### Pédagogie

80% pratique / 20% théorie

- Mises en situation et utilisation d'outils pratiques et opérationnels
- Exercices pratiques
- Apport du consultant

[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

# Gérer les situations difficiles et délicates avec la CNV

## OBJECTIFS

- Mieux communiquer avec mes interlocuteurs pour créer une relation durable
- Savoir repérer ce qui génère de la tension ou ce qui facilite la communication
- Identifier les émotions positives et négatives
- Réussir à gérer ses émotions en restant authentique
- 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

### 80% pratique et 20% théorie

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

## PROGRAMME

- Introduction et principes de base de la Communication Non Violente (CNV)
- Structurer son message :
  - Observation des Faits
  - Sentiment (expression), besoin (valeurs communes), demande, conséquences positives pour chacun, accusé de réception : OK ?
- S'appuyer sur les valeurs communes
- Prendre conscience de ma 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 ma capacité d'empathie
- Découvrir le rôle des émotions dans les relations : prendre en compte l'impact de mes émotions sur mon environnement

# Gérer son stress et développer son lâcher prise, prendre du recul face au quotidien

## OBJECTIFS

- Comprendre le stress et les 3 stratégies efficaces pour le gérer
- Intégrer le lâcher prise comme une expériences en 3 dimensions
- Adopter des réflexes pour lâcher prise en quotidien
- Se ressourcer (pleine conscience) et maîtriser son environnement d'actions

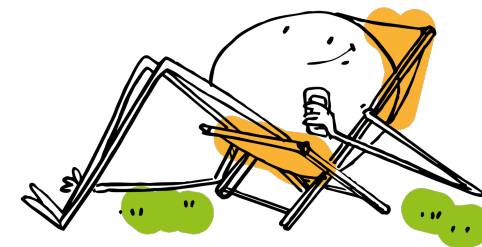
## Pédagogie

### 80% pratique et 20% théorie

- Apports par la méthode PNL et la Pleine conscience
- Atelier collaboratif : savoir me synchroniser avec l'autre pour une relation sereine et efficace et apprendre la méditation pleine conscience. échanges de best practices et retour d'expériences
- Techniques de respiration
- Tips sophrologie
- Mises en situation sur des cas concrets

## PROGRAMME

- Stress : bon ou mauvais ?
- 3 stratégies efficaces pour sortir du stress
- Comprendre à quoi nous nous accrochons
- Comment passer de la résistance à l'acceptation ?
- Le lâcher prise la clef de la sérénité avec soi et son environnement
- Identifier les risques de RPS pour soi, pour ses équipes
- Exemple quotidien comment passer d'un objectif stress à un objectif SMART et RSE



# Les 5 choix pour une productivité exceptionnelle

## Gérer son temps et ses priorités

### OBJECTIFS

- Découpler son efficacité personnelle (indépendance) et interpersonnelle (interdépendance)
- Exprimer son leadership personnel
- Travailler en synergie avec les autres

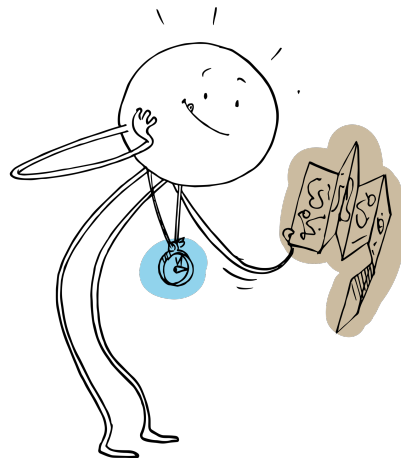
### Pédagogie

### 80% pratique et 20% théorie

- Etude de Franklin Covey, la technique Pomodoro, le cadran d'Eisenhower...
- Autodiagnostic, mises en situation, partage d'expériences
- Plan d'action personnalisé

### PROGRAMME

- Atelier : comprendre les mécanismes de la consommation du temps
- Percevoir les conséquences sur son organisation personnelle
- Choix 1 : se centrer sur l'important, la stratégie de l'objectif et le paramètre SMART
- Choix 2 : oser le cadran de la productivité extraordinaire, se concentrer sur les priorités
- Choix 3 : planifier ses « grosses pierres », la méthode T.E.M.P.S
- Choix 4 : gérer le flux des sollicitations externes,
- Choix 5 : préserver son énergie, les 5 leviers de l'énergie



[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

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

## OBJECTIFS

- Développer sa posture et sa communication
- Savoir raconter une histoire
- Savoir convaincre un auditoire avec le maximum d'aisance et d'efficacité
- S'initier à l'art des métaphore
- Développer sa capacité à réagir à l'imprévu

## Pédagogie

### 80% pratique et 20% théorie

- Approche avec les outils des acteurs, techniques d'impro, posture...
- Formation experientielle sans table ni chaise
- Travail du souffle, de la voix et des bases corporelles et vocales

## PROGRAMME

- Préparer : 90% du succès
- Repérer ses talents cachés et développer sa créativité
- Développer son assertivité devant un individu ou un groupe
- Savoir observer so auditoire/son interlocuteur
- Développer votre présence et votre charisme, capter l'attention et la garder
- 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 son histoire
- Les 6 capteurs de confiance (et comment les parsemer dans sa communication pour inspirer confiance à son audience et amplifier son message avec des signaux qui parlent à l'inconscient collectif)

# Devenir acteur et 100 % responsable de mon développement

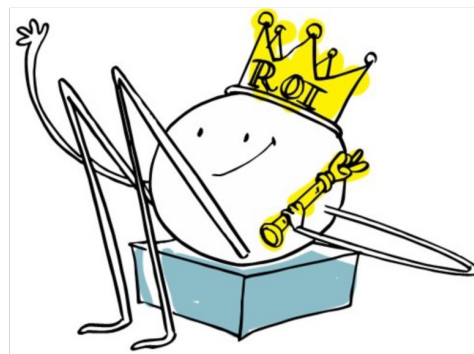
## OBJECTIFS

- Prendre conscience des espaces de liberté pour prendre plus d'autonomie et gagner en proactivité
- Gagner en confort et en performance
- Développer de meilleures relations interpersonnelles grâce à la pratique du feedback
- Réactiver la motivation même en période difficile

## Pédagogie

### 80% pratique et 20% théorie

- Partage d'expériences
- Mises en situation
- Apport par l'intelligence émotionnelle



## PROGRAMME

- Découvrir mon fonctionnement : mes contraintes, ressources et leviers
- Prendre mes responsabilités et les assumer
- Comprendre les ressorts de ma motivation
- Sortir des schémas bloquants : le triangle de Karpman, les jeux psychologiques, les positions de vie
- Pratiquer le feedback



# Découvrir et développer son potentiel créatif

## OBJECTIFS

- Découvrir son potentiel créatif
- Développer les attitudes et les contextes qui facilitent la création et l'innovation en milieu professionnel

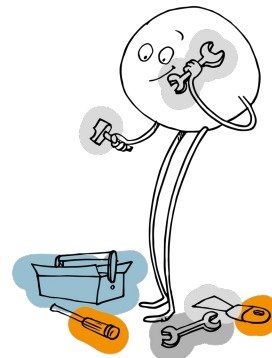
## Pédagogie

**80% pratique et 20% théorie**

- Mises en situation et utilisation d'outils pratiques et opérationnels
- Exercices pratiques
- Apports du consultant, les bases du design thinking

## PROGRAMME

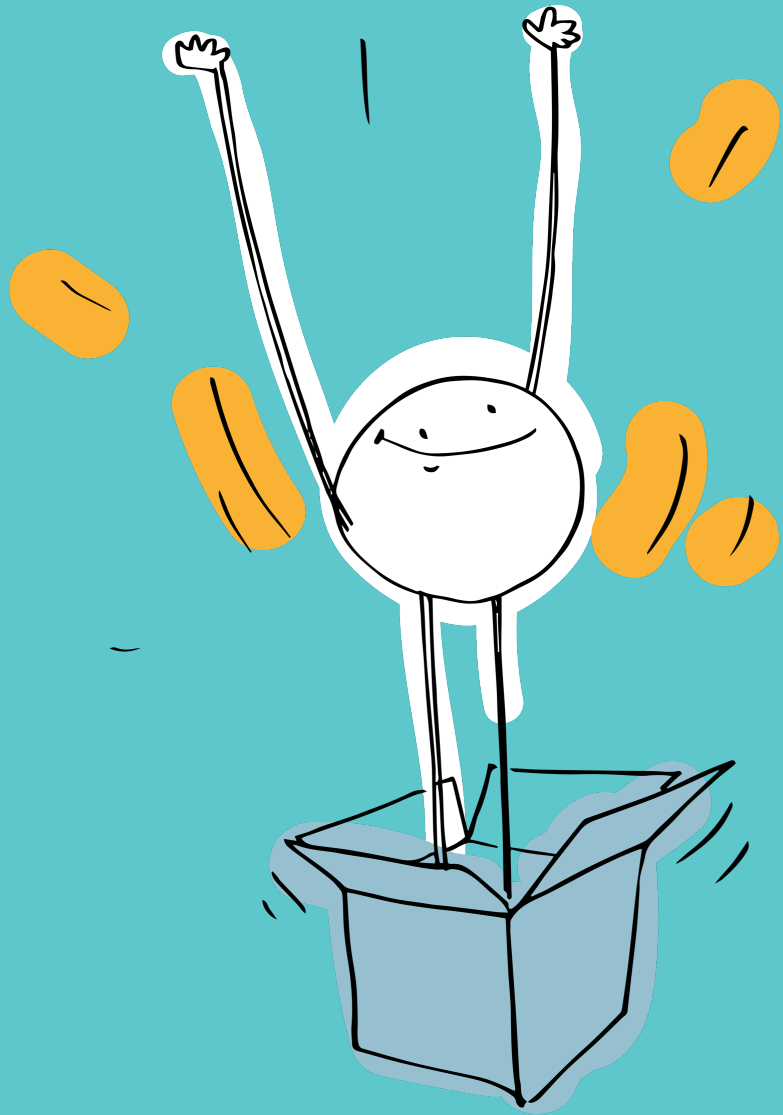
- Les fondamentaux de la créativité
- Découvrir sa capacité à innover : connaître la personnalité créative
- Mettre en action des processus créatifs
- Démarche individuelle et collective
- Approche analytique et systémique : séquences du processus, pensée latérale, décloisonnement, carte mentale
- Lever les freins à la créativité
- Expérimenter les techniques de créativité en action
- Technique d'imprégnation : trigger, antagonisme, ...
- Technique de divergence : aléatoire, analytique
- Articuler logique créative et résultats business



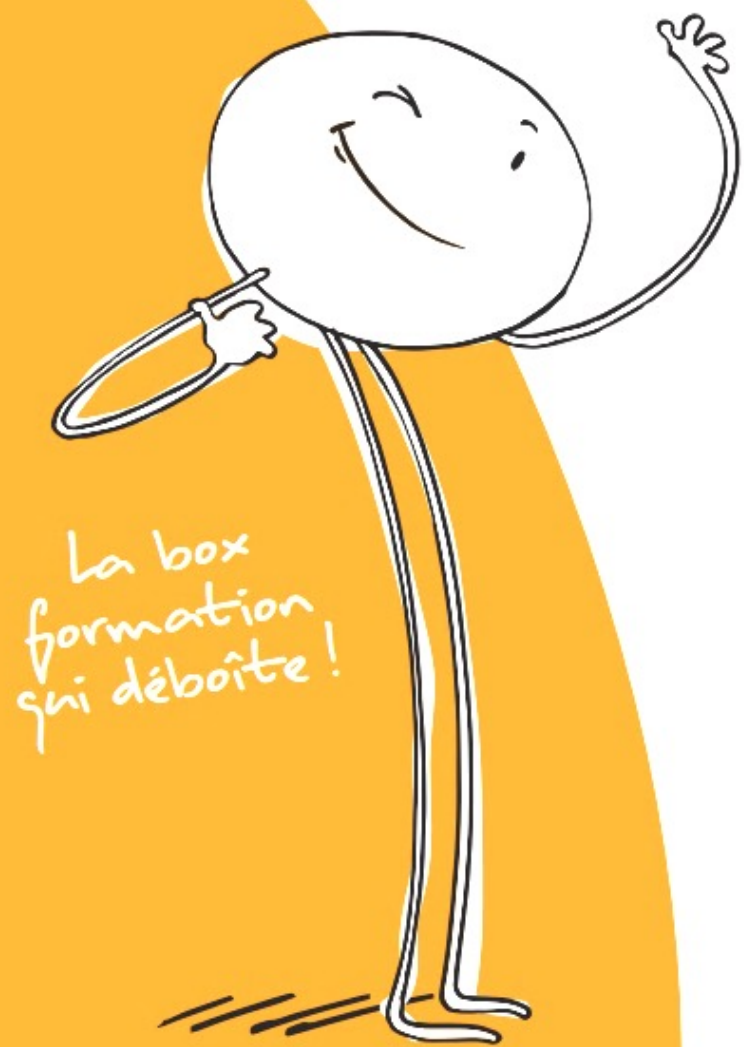
[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

# Grille tarifaire à la carte (2023)

Pour un groupe de 8 participants	Nombre	Investissement
- Ingénierie pédagogique	1 jour	1 750 € HT
- Formation présentielle sur une journée	1 jour	1 750 € HT
- Formation présentielle et atelier de Co-développement sur une ½ journée	½ jour	950 € HT
- Coaching individuel - débriefing de profil (pour 1 groupe de 8 pers)	8 h	2 000 € HT
- Conférences inspirantes	A définir	Sur devis en fonction du conférencier
- Profil DISC couleurs	1	170 € HT
- Journée équicoaching comprenant la location du centre équestre	1 jours / 8 participants	3000 € HT
- Coaching « traditionnel » manager (préparation des séances et supports inclus)	Package 5 séances	2500€ HT
- Parcours sur-mesure all-inclusive box 3 à 8 mois sur mesure, tarif all inclusive par participant (base groupe 7/10)		Entre 1700 et 2500€HT/ participant



**Qui sommes-nous ?**



## Une nouvelle approche de la formation

- sobox ceux sont des box de formations **ultra-personnalisables** qui contiennent **une sélection des meilleurs d'outils** d'apprentissage
- Packagées dans un **format original et ludique** elles rendent vos collaborateurs acteurs de leur développement
- **Parcours multimodaux, communautés apprenantes, co-construction** de vos parcours sur mesure, sobox se plie en quatre pour s'adapter à vos besoins

# Nous proposons aussi des parcours sur 2 à 8 mois à co-construire avec vous



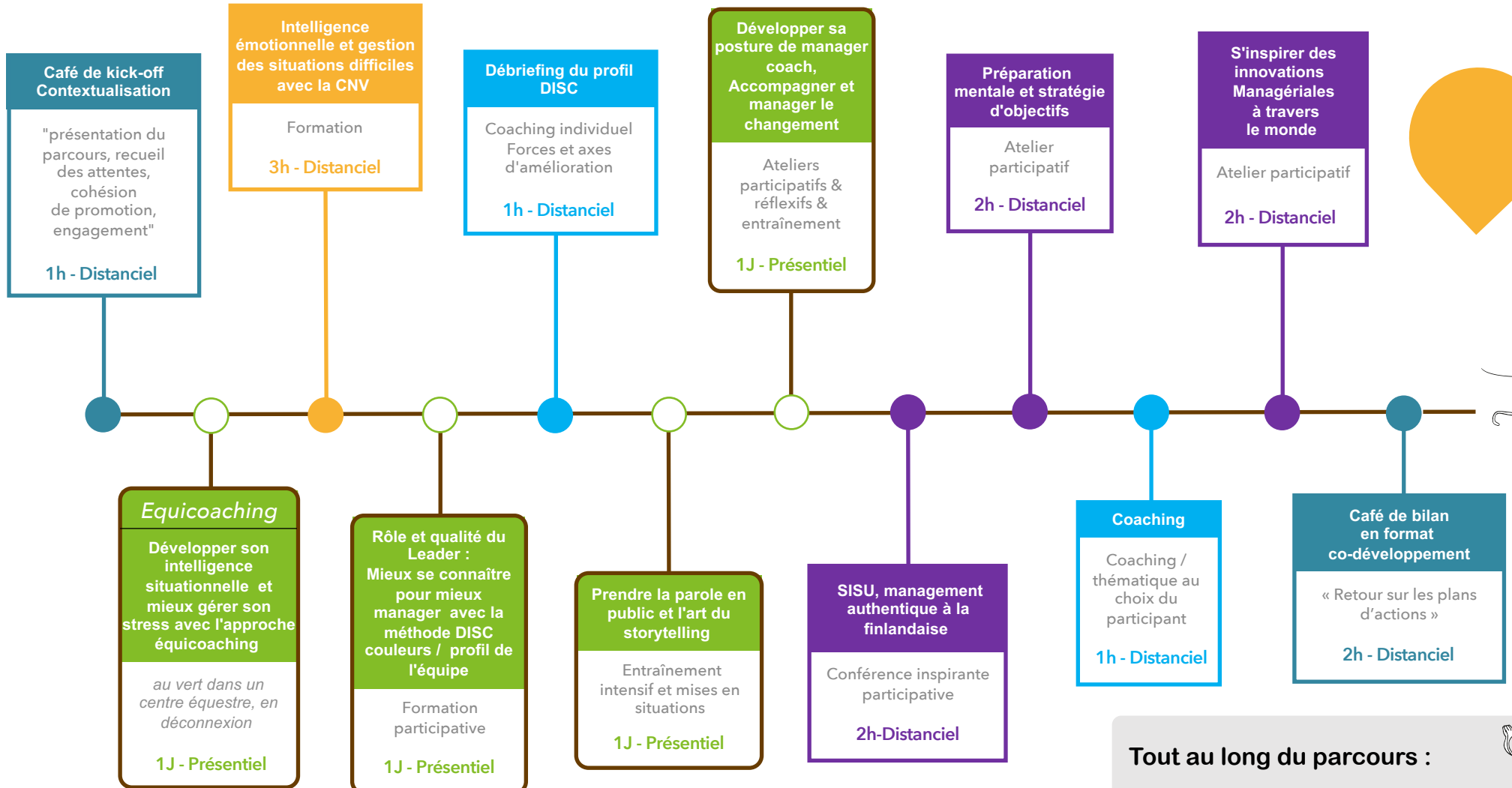
Une Box, livrée chez eux ou sur leur bureau

## Start



### Auto-évaluation

- En amont, envoi du questionnaire DISC
- Autopositionnement managérial
- Photo de départ



## Fin

**Tout au long du parcours :**

- Un groupe WhatsApp animé par l'Ange Gardien
- 7h de travail individuel piloté



# Exemple d'une Box



Choisissez le contenu de votre Box ici :

<https://forms.gle/z4SDF9JDFfpqEUQh6>

Sobox c'est avant tout une réflexion de bon sens car on ne forme pas quelqu'un qui ne veut pas être formé

## C'est pourquoi notre concept repose sur :

- **Donner l'envie d'apprendre** (teasing et box à votre logo livrée à chacun des stagiaires) pour valoriser les participants et le service formation
- **Des parcours multimodaux** pour respecter le mode d'apprentissage de chacun et optimiser les ancrages dans la durée
- **Des communautés apprenantes** pour rendre vos collaborateurs acteurs de leur développement et de leur professionnalisation
- **Un suivi Ange Gardien** tout au long du parcours
- **Une co-construction de vos thématiques** sur mesure (lors d'un atelier) car vos thématiques sont semblables mais vos enjeux sont différents
- **Une offre « all inclusive »** pour vous libérer du temps : invitations, organisation des planning / présence participants, retours ROI RH...



# sobox c'est aussi :

- une **forte expertise** sur les thématiques management, softskills, relation/commerce/expérience clients, cohésion d'équipe et coaching mais également sur bien d'autres sujets.
- notre **savoir-faire en ingénierie** pour vos parcours internes.
- **30 formateurs** / coachs / conférenciers
- **25 ans d'expérience**

**Qualiopi**  
processus certifié

**MON COMPTE FORMATION**

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories suivantes : actions de formation.

**GRAINES DE BOSS**  
**TERRITOIRE**

**PARIS OUEST LA DÉFENSE**  
**LE PRIX DE L'INNOVATION**

SoBox finaliste de 2 prix de l'innovation en 2021

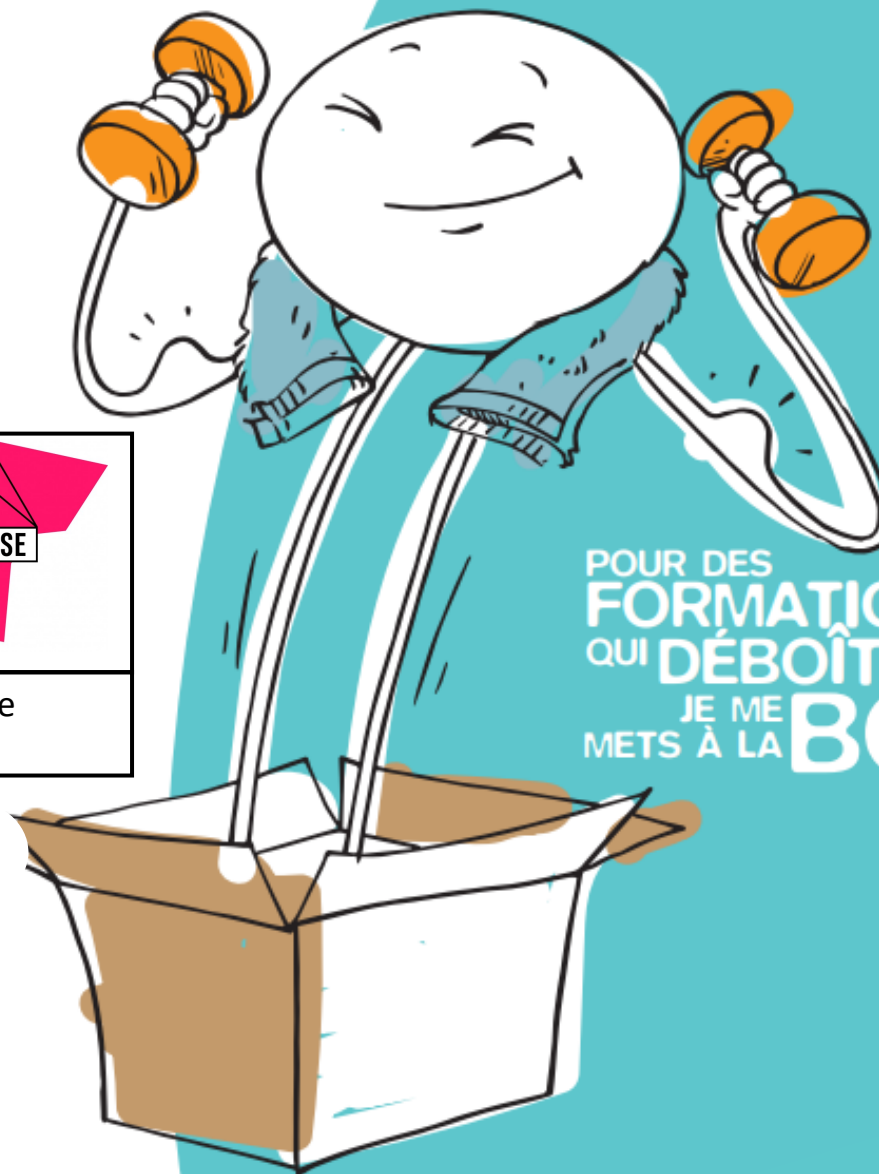
*Ils sont déjà entré en boîte avec nous :*



Louvre Hotels GROUP



tbs EDUCATION



POUR DES FORMATIONS  
QUI DÉBOÎTENT  
JE ME METS À LA **BOX!**



# Nos références

Ils nous ont fait confiance en formation

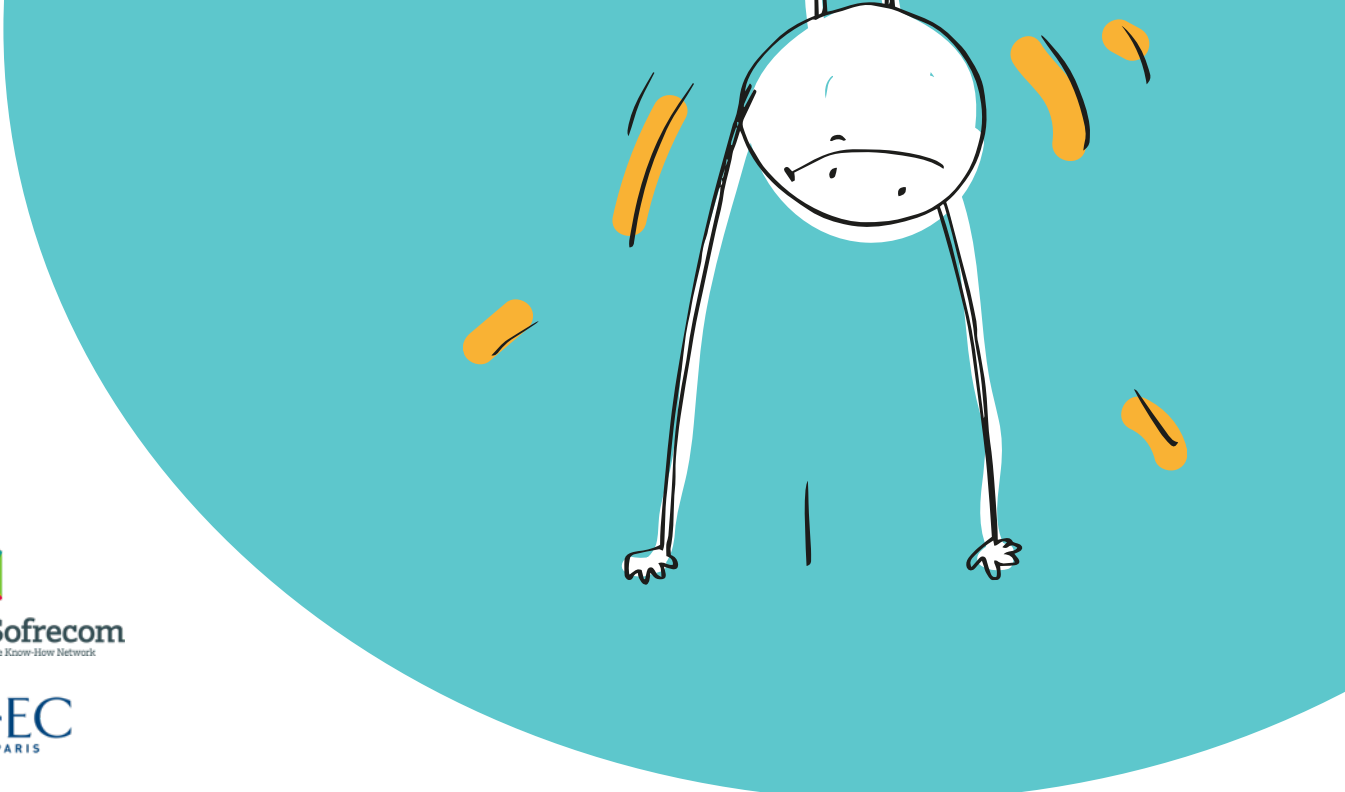
## Services



## Banque - Assurance



## Industrie



# Nos références

Ils nous font confiance en formation

## Retail - Distribution



NEW LOOK



## Hôtellerie - Tourisme - Restauration



# La satisfaction client : derniers retours clients

Retex client


Quand nos clients placent des mots qui comptent triple !  
**“dithyrambique”**

On adore!



“Mes DR ressortent avec des **outils**, des astuces et surtout avec la sensation de s’être épanoui.

J’ai évidemment ressenti moi aussi un vrai **changement** dans la gestion de certains sujets ou dans la posture de certains.”



“Je tenais à vous remercier sincèrement pour cette formation **Management** réalisée avec nos DR.

Leur retour est **dithyrambique** ...  
Format, timing, intervenants, contenu, et outils, tout était parfait.”



“Merci à l’ensemble de l’équipe sobox et une dédicace spéciale à Alexandre pour ces 4 mois de formation.”



Christine LAURE

Julien Coquet, Directeur Retail  
Christine Laure



# La satisfaction client

## Quelques commentaires à chaud de nos clients suite aux parcours

*Le test des couleurs en début de formation est hyper enrichissant. Il nous permet de mieux se connaître et d'améliorer notre façon d'être avec autrui. Applicable aussi bien de notre vie pro ou vie perso ! Chaque ateliers m'a apporté du positif. Merci aux trois formateurs à l'écoute et qui ont su rendre cette formation vivante et intéressante malgré le fait que celle-ci soit en visio.*

*Très intéressant surtout le système des couleurs ! Et pour une amélioration, (des formations en présentielle lorsque ce sera possible, horaire de formation, début des sessions à 8h00 ou 18h00 aurait été plus pratique pour moi...*

*Je me suis senti très à l'aise dans le groupe et avec les formateurs, pas de sensation du jugement sur et réel investissement. C'était vraiment une formation très intéressante et qui donne de la motivation et de l'énergie.*

*bon échange , formation très conviviale et participative...*

*Une formation enrichissante avec des outils qui changent qui permettent de ne pas s'ennuyer. Les formateurs sont dynamiques, à l'écoute.*

*Une super expérience, moderne et enrichissante, sur une approche bienfaisante du management. Je recommande vivement. un grand merci à Alexandre qui pour son dynamisme et investissement !!! Au top!*

*Formation en ligne intéressante avec des sessions en groupes et individuelles. Très bien d'avoir des personnes de différents secteurs professionnels, ce qui permet d'échanger. Permet d'acquérir quelques astuces pour la gestions d'équipe au quotidien.*

*Permet de se remettre en question sur son profil de manager, acquérir de nouveaux outils, de nouvelles méthodes pour manager. Décrypter les profils d'un collaborateur par les couleurs est vraiment génial ! Et une super équipe de formation au top. Merci.*

*Parcours riche, vivant et personnalisé!-*

*Chaque classe était très intéressante et complète en contenu sur chacun des différents sujets abordés. Les supports diapo permettent de suivre et visualiser le discours aisément. Les classes sont renforcées par des exercices concrets pour mieux intégrer les méthodologies. Personnellement j'ai pu prendre conscience des multiples dimensions du management en entreprise et plus spécifiquement au sein d'un point de vente commercial. J'ai appris les connaissances essentielles concernant la compétence du management (les profils couleurs, gérer les situations difficiles, les rôles du manager et ses différentes postures, la gestion des priorités entre autres).*

*La réalisation et l'étude de notre profil DISC est très enrichissante et permet une personnalisation du parcours pour mieux s'approprier la formation et pouvoir agir sur nos axes d'amélioration. Pouvoir échanger sur des situations concrètes de notre quotidien permet la réflexion et le déblocage de certains points compliqués à gérer. Je termine ce parcours émotionnellement optimiste et vivement motivée car j'ai pu déterminer un plan d'actions concret. Ces actions prioritaires vont me permettre de développer ma compétence en qualité de manager et répondent aux manques qui m'avaient incité à solliciter cette formation. Un grand merci à cette équipe d'experts au top!*



**Au plaisir de démarrer  
cette expérience  
avec vous !**

**Sophie Dupaigne**

**01 87 20 21 21**

**06 86 81 79 85**

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

