

# ATELIER DES SOFTS

## détails de nos formations

Des ateliers soft skills sur mesure, boostés par une approche unique, créative et pleine d'énergie — orchestrés par le duo inspirant Julie Manautines & Madlyn Farjot.

**Un voyage immersif pour muscler vos soft skills... sans jamais vous ennuyer !**

### Intelligence émotionnelle & CNV

- Appliquer le processus IOSBD pour améliorer sa communication
- Apprendre à faire une demande de connexion ou d'action
- Développer l'empathie pour mieux se comprendre

### Corps & voix

- Prendre conscience du langage non-verbal
- Travailler la prise de parole en public
- Explorer le lâcher-prise par le mouvement

### Mises en situation & expérience

- Oser l'improvisation pour la confiance en soi
- Découvrir son équipe autrement grâce aux jeux de connexion
- Prendre sa place au sein d'un groupe

### Respect & consentement

- Connaître les critères d'un consentement valable
- Changer de regard sur le « non »
- Oser verbaliser ses limites

### Résultat

- Plus de confiance, des relations plus fluides, et une énergie collective qui fait la différence.

## Exemple d'ateliers

### 3 h sur l'atelier consentement : maitrisez l'art des frontières claires

- **Warm-up & Safe Zone** : on pose les bases (secret défense et feel-good), avec un petit jeu pour briser la glace sans se mouiller.
- **Le Combo du "Oui"** : décryptage de la recette secrète pour un consentement qui déchire (spoiler : ça rime avec REELS).
- **L'Art de la Rafale** : savoir envoyer un "Non" propre et recevoir celui des autres sans faire la grimace.
- **Le Check du GPS Interne** : apprendre à écouter ses tripes pour capter direct ce qui est juste (ou pas) pour soi.
- **Frontières & Talk** : mode d'emploi pour verbaliser ses propres "Stop" et accueillir les limites du voisin.
- **Le Grand Mix** : immersion dans la Roue du Consentement pour comprendre qui kiffe quoi et comment.
- **Le Cercle des Champions** : débriefing collectif pour partager ses pépites avant de se quitter

### Atelier d'une journée sur le Leadership : Devenez le capitaine de votre destin (et du bureau)

- **Accueil, pose du cadre, échauffement corporel** : Décollage immédiat, on définit les règles du jeu et on réveille ses muscles avant de conquérir le monde.
- **Jeu de brise-glace** : Opération "Adieu la gêne" pour transformer des inconnus en une équipe de choc.
- **Exercices sur la posture & charisme** : Travail sur l'aura pour entrer dans une pièce comme une légende (sans avoir besoin d'une cape).
- **Travail de la voix & chant** : On libère les décibels et on trouve sa signature vocale, le tout dans une ambiance de festival.
- **Pause dej'** : l'instant privilégié pour recharger les batteries
- **Expérimenter différents types d'écoute** : Apprendre à entendre même ce qui n'est pas dit (le super-pouvoir caché des grands leaders).
- **S'entraîner à la communication bienveillante** : L'art de dire les choses sans déclencher de troisième guerre mondiale.
- **Savoir revenir rapidement au calme** : Maîtriser le bouton "Zen" pour rester le roc dans la tempête quand tout s'accélère.
- **Débriefing collectif** : On décharge le sac, on partage les pépites de la journée et on se check avant de repartir.

## Atelier d'une journée sur la collaboration et la gestion de conflit : transformez vos frictions en carburant collectif

- **Accueil, pose du cadre, brise glace** : On définit les règles du jeu, on sécurise la zone et on explose la glace pour transformer un groupe de collègues en une équipe soudée.
- **Échauffement corporel** : On réveille les machines et on déverrouille les articulations pour être prêt à affronter les défis de la journée avec souplesse.
- **Impro, jeux de rôle** : On sort de sa zone de confort et on enfile d'autres costumes pour explorer toutes les facettes de la relation humaine sans filet.
- **Expérimenter différents types d'écoute** : On affine ses capteurs pour apprendre à entendre ce qui se cache vraiment derrière les mots (le super-pouvoir des ninjas de la com').
- **Pause dej'** : Le moment sacré pour recharger les batteries, refaire le monde et tester la collaboration autour d'un bon plat.
- **Exploration du processus IOSBD** : On plonge dans les rouages de la communication pour comprendre enfin comment passer du reproche à la solution concrète.
- **Mise en situation** : dialogue CNV pour résoudre un conflit : On descend dans l'arène pour transformer une situation explosive en une discussion constructive, armé de ses meilleurs outils diplomatiques.
- **Débriefing** : On décharge le sac, on récolte les pépites de la journée et on se fait un "high-five" collectif avant de repartir.