

## COMPETENCES COMPORTEMENTALES

**Les soft skills, ou compétences comportementales, suscitent de plus en plus l'intérêt des entreprises. Pour être recruté puis être performant au travail, les seules compétences techniques ne suffisent plus. Salariés et manager doivent développer des qualités non professionnelles telles que la créativité ou l'empathie.**

60 % des recruteurs embauchent les candidats sur leurs compétences comportementales



06.59.95.15.02

[patricia whitworth59@gmail.com](mailto:patricia whitworth59@gmail.com)

# COMPRENDRE

Le stress adapté : comprendre le stress, le gérer, les solutions

Le stress dépassé : se protéger

Le Burn out : Déceler, agir



06.59.95.15.02  
patriciawhitworth59@gmail.com

# AGIR

**Le lâcher prise** : Définition psychologique positive, obstacles et clés

**La méditation pleine conscience** : vivre l'instant présent, dire non au stress

**La résilience** : Rebondir, se reconstruire, se dépasser

**L'intelligence émotionnelle** : changer ses croyances limitantes en croyances dynamisante, les accords toltèques,.

Changer ses croyances pour changer sa vie!!!!



06.59.95.15.02  
patriciawhitworth59@gmail.com

# SOFT SKILLS

Ecoute active

Communication positive

Gestion du temps

Gestion du stress

Savoir dire non

Gérer les conflits

Confiance en soi

L'empathie



06.59.95.15.02

patriciawhitworth59@gmail.com

# A VOS STYLOS



**VOS SUGGESTIONS :**



06.59.95.15.02  
patriciawhitworth59@gmail.com