

RÉUSSIR

BUT

SON

DÉVELOPPER
SES *SOFT SKILLS*
EN 80 EXERCICES

10
minutes
par jour

- *Acquérir les 8 compétences du nouveau référentiel*
- *Progresser pas à pas avec des exemples et des entraînements*
- *Se préparer grâce à des mises en situation professionnelles*

Sabine Belamich
Régis Belamich



Table des matières

Préambule et mode d'emploi	3
Introduction.....	5
I. Nos objectifs, méthodes, ressources et évaluations en cohérence avec le BUT	5
II. Les 8 <i>soft skills</i>	6
A. Qu'est-ce qu'un <i>soft skill</i> ?	6
B. Pourquoi le choix de 8 <i>soft skills</i> ?	6
C. Les 3 facettes des <i>soft skills</i>	7
D. Pourquoi ce classement de ces 8 <i>soft skills</i> ?	7
III. Qu'est-ce que la Méditation et pourquoi l'utiliser?	7
IV. L'art de la respiration comme outil d'apprentissage	9
V. Les 7 plexus d'ancrage	11
VI. Qu'est-ce qu'une SAÉ?	13
VII. Qu'est-ce que le portfolio?	14
Soft skill 1 L'adaptabilité.....	15
I. Le <i>Mindset</i> de l'adaptabilité	16
A. L'Actor's Studio et le processus d'adaptation selon Constantin Stanislavski	16
B. Comment déclencher le processus d'adaptation de façon semi-consciente?	18
C. La flexibilité, l'agilité au service du changement	18
D. L'adaptabilité, la résilience et le handicap	19
E. L'adaptabilité et connaissance de soi	19
II. Le <i>Mindfull</i> et le <i>Mindpower</i> de l'adaptabilité	20
A. Le <i>Mindfull</i> de l'adaptabilité	20
B. Le <i>Mindpower</i> de l'adaptabilité	23
III. Les SAÉ et le portfolio de l'adaptabilité	26
A. Les SAÉ de l'adaptabilité sur 3 niveaux	26
B. Le portfolio de l'adaptabilité	31

Soft skill 2 L'engagement	33
I. Le <i>Mindset</i> de l'engagement	34
A. Que veulent dire ces quatre émotions ?	35
B. Comment éviter les émotions négatives ?	36
C. Les 5 facteurs de l'engagement selon Charles A. Kiesler, psychologue américain	36
II. Le <i>Mindfull</i> et le <i>Mindpower</i> de l'engagement	37
A. Le <i>Mindfull</i> de l'engagement	37
B. Le <i>Mindpower</i> de l'engagement	38
III. Les SAÉ et le portfolio de l'engagement	41
A. Les SAÉ de l'engagement sur 3 niveaux	41
B. Le portfolio de l'engagement	46
Soft skill 3 La créativité	47
I. Le <i>Mindset</i> de la créativité : le processus créatif déclencheur par analogie à l'art	48
II. Le <i>Mindfull</i> et le <i>Mindpower</i> de la créativité	50
A. Le <i>Mindfull</i> de la créativité	50
B. Le <i>Mindpower</i> de la créativité	54
III. Les SAE et le portfolio de la créativité	57
A. Les SAÉ de la créativité sur 3 niveaux	57
B. Le portfolio de la créativité	63
Soft skill 4 La gestion du stress	65
I. Le <i>Mindset</i> de la gestion du stress	66
II. Le <i>Mindfull</i> et le <i>Mindpower</i> de la gestion du stress	72
A. <i>Mindfull</i> : le processus de gestion du stress activation par les neuro-sciences	72
B. <i>Mindpower</i> : le processus de gestion du stress transformateur par le sport et la respiration	77
III. Les SAÉ et le portfolio de la gestion du stress	80
A. Les SAÉ de la gestion du stress sur 3 niveaux	80
B. Portfolio de la gestion du stress	86
Soft skill 5 Le sens de l'équipe	89
I. Le <i>Mindset</i> du sens de l'équipe	90
A. Développer l'esprit d'équipe tient à la combinaison des 3C : Collaboration, Contribution, Cohésion	90
B. Déjouer les biais de groupe	92
C. Structure des gains dans le dilemme du prisonnier	93

II. Le <i>Mindfull</i> et le <i>Mindpower</i> du sens de l'équipe	94
A. Le <i>Mindfull</i> du sens de l'équipe	94
B. Le <i>Mindpower</i> de l'esprit d'équipe	96
III. Les SAE et le Portfolio du sens de l'équipe	104
A. Les SAÉ du sens de l'équipe sur 3 niveaux	104
B. Le portfolio du sens de l'équipe	109
Soft skill 6 Gestion du temps.....	111
I. Le <i>Mindset</i> de la gestion du temps	112
A. La destinée et la ligne de temps	112
B. Les 3 attitudes face à la gestion du temps	115
II. Le <i>Mindfull</i> et le <i>Mindpower</i> de la gestion du temps	119
A. Le <i>Mindfull</i> de la gestion du temps	119
B. Le <i>Mindpower</i> de la gestion du temps	120
III. Les SAÉ et le portfolio de la gestion du temps	127
A. Les SAÉ de la gestion du temps sur 3 niveaux	127
B. Le Portfolio de la gestion du temps	132
Soft skill 7 La mémorisation à long terme	135
I. Le <i>Mindset</i> de la mémorisation à long terme	136
A. La mémoire dans la peau	137
B. Les 3 cerveaux	138
II. Le <i>Mindfull</i> et le <i>Mindpower</i> de la mémorisation à long terme	140
A. Le <i>Mindfull</i> de la mémorisation à long terme	140
B. Le <i>Mindpower</i> de la mémorisation à long terme	144
III. Les SAÉ et le portfolio de la mémorisation à long terme	149
A. Les SAÉ de la mémorisation à long terme sur 3 niveaux	149
B. Le portfolio de la mémorisation à long terme	153
Soft skill 8 L'estime de soi.....	155
I. Le <i>Mindset</i> de l'estime de soi	156
A. Qu'est-ce que l'estime de soi? L'estime de soi n'est pas seulement un jugement de soi-même et des autres sur soi.	156
B. Le lien entre l'estime de soi et le stress (cf. <i>Soft skill 4</i> gestion du stress)	159
II. Le <i>Mindfull</i> et le <i>Mindpower</i> de l'estime de soi	159
A. Le <i>Mindfull</i> de l'estime de soi	159
B. Le <i>Mindpower</i> de l'estime de soi	162

Table des matières

III. Les SAÉ et le portfolio de l'estime de soi	167
A. Les SAÉ de l'estime de soi sur 3 niveaux	167
B. Le portfolio de l'estime de soi	172
Liste des 24 exercices de méditation et respiration	177
Liste des 56 SAÉ sur 3 niveaux.....	179