

# TD expression

Stéphanie SAPHY

- 7 séances (3 + 4)
- Préparation à l'insertion professionnelle
- Compte rendu écrit et oral de votre expérience professionnelle



---

# SÉANCE 1 : MERCREDI 25 SEPTEMBRE

---



EXPRESSION ?



SE PRÉSENTER EN  
MODE SPEED MEETING



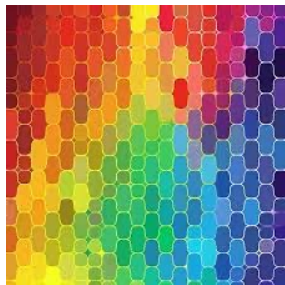
VOS ATTENTES

# Expression ?



# Présentation individuelle : Se présenter en mode speed meeting

**1 Couleur**



**1 titre livre  
/ film**



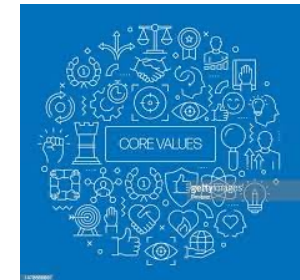
**1 héros  
/ modèle**



**1 phrase  
qui vous porte**



**1 valeur**

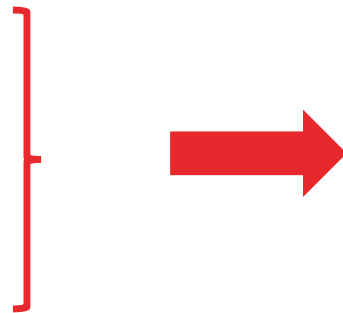


C'est à vous...

**15 mn de préparation / 3 mn de présentation.**

# Vos attentes

- CV
- Lettre de motivation
- Entretien



**Vos besoins ?**

***Test soft skills : <https://hester.jobteaser.com/fr>***

## — Pour la prochaine séance...

- Votre lettre de motivation
  - Votre présentation
  - Vos résultats soft skills
-

# SÉANCE 2 : JEUDI 26 SEPTEMBRE

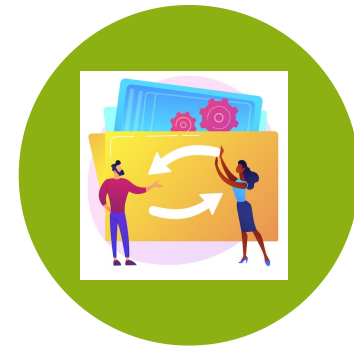
---



LES COMPÉTENCES  
PROFESSIONNELLES



FOCUS SOFT SKILLS /  
DEBRIEF TEST



LES ENJEUX DE LA  
REFORMULATION

# Les compétences professionnelles



- **Compétence "Savoir"** : ensemble des connaissances acquises par l'apprentissage ou l'expérience.
- **Compétence "Savoir-faire" ou Hard-Skill** : habileté à mettre en œuvre son expérience et ses connaissances acquises dans l'exercice d'un métier.
  - **Compétence métier** : souvent technique et spécifique, propre à un métier.
- **Compétence transverse** : savoir ou savoir-faire maîtrisé par plusieurs métiers.
- **Compétence "Savoir-Être" ou Soft-Skill** : qualités personnelles et comportementales dont une personne va faire preuve dans le domaine professionnel, directement liées à ses valeurs.
  - **Micro-compétence** : Compétence fine d'expertise (associée aux hard-skills)
  - **Macro-compétence** : Compétence plus englobante (hard-skill ou soft-skill)



# — Focus soft skills : 3 domaines interconnectés

- **Intelligence Relationnelle** : savoir s'affirmer en toute situation → maîtriser les leviers de la communication interpersonnelle → optimiser les relations interpersonnelles.

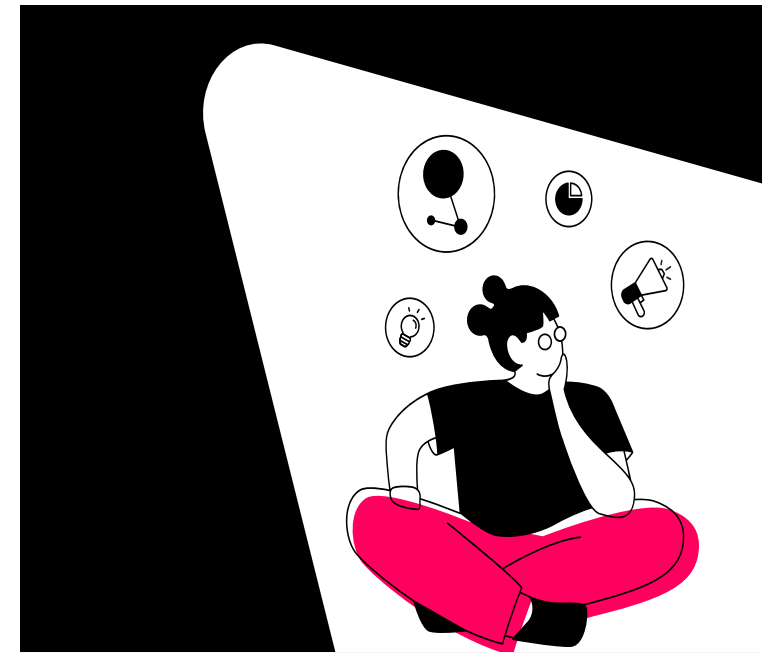


- **Intelligence Emotionnelle** : reconnaître, comprendre et maîtriser ses émotions et celles des autres ; relations intra-personnelles et inter-personnelles.

→ conscience de soi, comprendre ses émotions, conscience sociale, maîtrise des relations.



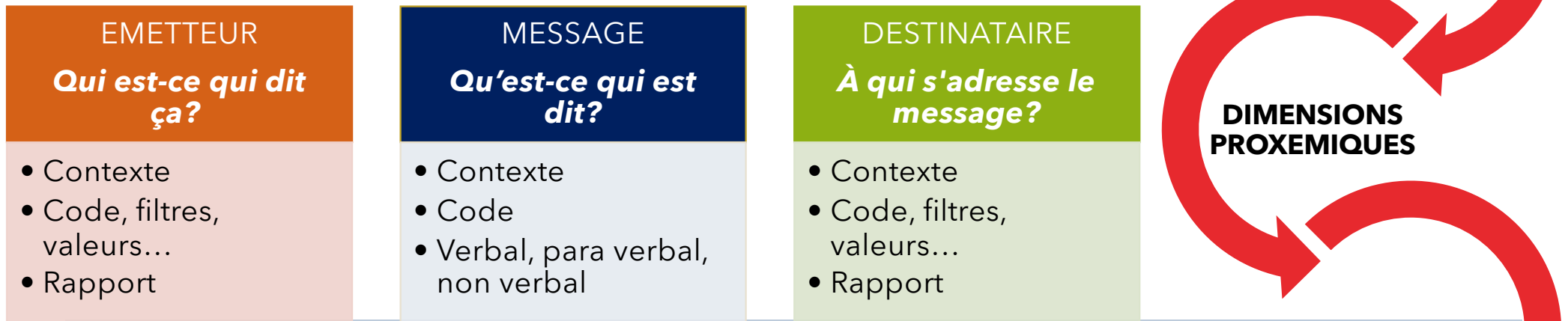
- **Intelligence Situationnelle** : décoder toute situation dans ses différentes dimensions voire dans sa complexité et adapter sa réponse.



**« Il n'existe pas de langage ni référentiel unique des soft skills »**

# — Les enjeux de la reformulation

Un schéma de la communication



« Entre Ce que je pense, Ce que je veux dire, Ce que je crois dire, Ce que je dis, Ce que vous avez envie d'entendre, Ce que vous croyez entendre, Ce que vous entendez, ce que vous avez envie de comprendre, ce que vous croyez comprendre, ce que vous comprenez... il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer. Essayons quand même... »

*Bernard WERBER*

# La reformulation

Elle permet de :

- Vérifier que nous avons compris, montrer à l'autre qu'il est compris,

- Se donner le temps de réfléchir, de se dissocier,

- Attester d'une écoute active et sans préjugé,

- Donner la possibilité de préciser sa pensée, sans que la personne se sente agressée,

- Instaurer une relation de confiance, rester soi-même en confiance.

**Reformuler, c'est reprendre ce que nous avons entendu de façon plus concentrée, plus structurée avec les mots/idées/points clés → Plusieurs formulations possibles**



## C'est à vous...



« Vous me dites que... **C'est bien cela ?** » ←



« Autrement dit, cela revient à dire que... **Nous sommes d'accord ?** » ←



« Si je comprends bien ce que tu me dis/ Si j'ai bien compris... »



« D'après ce que vous me dites, les points importants sont... »



« En résumé, vous me dites/demandez .... »/ « Si je résume... »



« Pour reprendre : .... », « En x mots,... »



« En d'autres termes, vous voulez dire .../vous souhaitez que.../vous me demandez de... »



[https://www.ted.com/talks/emily bidle ikigai the secret to a purposeful life](https://www.ted.com/talks/emily_bidle_ikigai_the_secret_to_a_purposeful_life)

<https://ikigaitest.com/fr/>

---

**« Levez les yeux ! Regardez  
devant vous !  
Prenez plaisir à cheminer vers  
votre destin. »**

Mathilde et Sébastien FORESTIER

**SEANCE 3 :**  
**LUNDI 7**  
**OCTOBRE**

**Feed back**

**Cas pratique : arrivée dans  
l'entreprise**

**Notes book**

# LE FEED BACK



Apprendre à formuler un feed back : 2 contextes / 2 méthodes

## Méthode des 3J

- Décrire les points forts : j'ai appris...
- Suggérer ce qui peut être amélioré...: je suggère / je me suggère
- Finaliser par une appréciation globale positive : j'ai apprécié...

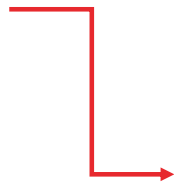
## Méthode FEEDA

---

- Annoncer les **Faits**
- Décrire l'**Effet**
- Expliquer l'**Emotion** ressentie,
- Formuler une **Demande** claire
- Réfléchir à un plan d'**Action**

# A faire pendant le stage

- Notes book : à faire pendant le stage → rapport de stage



Penser à l'analyse réflexive !



# STAGE

---

Travail inter-sessions