


# Soft Skills & télétravail

## Communication, distance professionnelle et cohésion

Une journée très pratique pour développer communication, écoute active, distance professionnelle et cohésion dans les contextes hybrides ou à distance.

Formation préparée en amont à partir des besoins du participant et des attentes de son entreprise.

**Vous savez qui vous accompagne, avant, pendant et après la formation.**

<b>Format</b>	1 jour, 7 heures, 100 % présentiel, atelier pratique.
<b>Public visé</b>	Managers, chefs d'équipe et collaborateurs souhaitant renforcer leur savoir-être professionnel et la qualité des interactions, en présentiel comme en télétravail.
<b>Prérequis</b>	Aucun prérequis. Une expérience d'animation d'équipe ou de collaboration transversale facilite la mise en pratique.
<b>Effectifs</b>	<b>Inter-entreprises : 4 stagiaires max. Intra-entreprise : 4 à 12 participants.</b>
<b>Tarifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Inter</b> : 690 € HT pour 1 stagiaire, 1 210 € HT pour 2, 1 540 € HT pour 3. Café d'accueil, déjeuner, boissons et stationnement inclus.</li> <li>• <b>Intra</b> : 1 590 € HT pour 4 à 12 participants.</li> </ul>
<b>Transfert</b>	Travail préparatoire individuel avant la formation. Retour d'expérience collectif à J+45 en visio. Repères et check-lists réutilisables dans les situations de travail hybrides.
<b>Qualité</b>	 Organisme certifié Qualiopi n° 713211-1, validité du 20/11/2025 au 19/11/2028.

### Pourquoi QUASAR ?

- Inter volontairement limité à 4 stagiaires pour permettre un vrai entraînement, pas un cours magistral.
- Travail sur les situations réelles des participants, avec feedback immédiat sur la posture et les formulations.
- Livrables concrets, directement utilisables dès le lendemain par le manager et réexploitables par l'entreprise.
- Une structure locale, souple et exigeante, pensée pour les PME et ETI de la métropole lilloise.

### Accès simple pour les participants

Sessions inter à Saint-André-lez-Lille.

Stationnement voiture facile et gratuit. Station Vélib / Lime juste en face. Possibilité de stationner votre vélo personnel dans nos locaux. En bus : arrêt "Gare" / ligne 50 à 600 mètres. En Uber : tarif d'environ 12 € depuis les gares de Lille (comptez en moyenne 10 mn de trajet).

*Dates et disponibilités mises à jour en continu sur l'agenda en ligne.*

*Toutes les sessions annoncées sont maintenues.*

### Agenda inter-entreprises



[Consulter les sessions](#)

## Contenu de la formation

Une journée pour renforcer communication, écoute, distance professionnelle et cohésion dans les contextes hybrides ou à distance.

<b>1. Installer les bons codes relationnels</b>	Travailler politesse, courtoisie, distance professionnelle, place du privé et repères de comportement adaptés au cadre de travail.
<b>2. Mieux décoder les autres et soi-même</b>	Repérer non-verbal, émotions, comportements, préjugés et différences culturelles pour ajuster sa posture relationnelle.
<b>3. Communiquer avec justesse</b>	Développer écoute active, self-control, formulation orale et écrite, et apprendre à dire, ne pas dire, écrire ou ne pas écrire.
<b>4. Coopérer en contexte hybride</b>	Traiter les spécificités du télétravail : signaux faibles, cohésion à distance, coordination et bonnes pratiques de collaboration hybride.

<p><b>Modalités pédagogiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 % présentiel.</li> <li>• Mises en situation, débriefs et travail sur cas vécus.</li> <li>• Feedback immédiat sur communication, écoute et posture.</li> <li>• Groupe limité à 12 pour favoriser la pratique et le retour individualisé.</li> </ul>	<p><b>Outils, livrables et repères travaillés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Check-lists de communication écrite, orale et télétravail.</li> <li>• Repères de distance professionnelle et de place du privé.</li> <li>• Grille de lecture des signaux faibles, émotions et comportements.</li> <li>• Techniques d'écoute active et d'adaptation relationnelle.</li> </ul>
<p><b>Bénéfices attendus pour l'entreprise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des équipes plus autonomes, mieux coordonnées et plus efficaces malgré la distance.</li> <li>• Moins de malentendus relationnels et de tensions évitables.</li> <li>• Une cohésion mieux entretenue sans intrusivité managériale.</li> <li>• Des comportements professionnels plus stables dans les contextes hybrides.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Soft Skills &amp; télétravail</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><a href="#">Ouvrir la page dédiée</a></p>

<p><b>Cas d'usage fréquents</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour le télétravail, le management hybride ou la coopération à distance.</li> <li>• Quand les échanges écrits ou oraux créent des malentendus ou des tensions.</li> <li>• Pour retrouver de la cohésion sans intrusivité dans la sphère privée.</li> <li>• Pour intégrer de nouveaux collaborateurs dans un cadre de travail hybride.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Points clés</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Communication claire</b> Écoute active</p> <p style="text-align: center;"><b>Distance pro saine</b> Télétravail Signaux faibles Suivi collectif à J+45</p>
---	--