

Dictionnaire des **Soft skills**

De A à Z

50 soft skills décodées :

- ➔ 50 définitions complètes
- ➔ 50 questions à se poser
- ➔ 150 conseils d'experts

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

L'édito^{du}dico

Les soft skills, au cœur de la performance humaine

Les soft skills, souvent appelées compétences douces ou savoir-être dans le langage courant, occupent aujourd'hui une place essentielle dans le monde du travail. Si cette expression les rapproche des compétences, il est important de rappeler que, d'un point de vue scientifique, **les soft skills ne sont pas des compétences, mais des dispositions, des ressources et des qualités personnelles.**

Elles sont complémentaires aux compétences techniques et s'imposent aujourd'hui comme des leviers majeurs de réussite individuelle et collective. Elles influencent notre manière d'interagir, de nous adapter, de communiquer, d'apprendre et de coopérer — autant de **dimensions humaines incontournables** dans les organisations actuelles.

Notre définition des soft skills

Les soft skills sont l'ensemble des dispositions, ressources et qualités personnelles qui favorisent la conscience de soi et l'adaptation aux autres et à son environnement.

Elles soutiennent le socle de nos comportements professionnels ainsi que notre manière d'évoluer, individuellement et collectivement. Elles nourrissent notre potentiel de développement personnel et renforcent notre capacité à faire face à la complexité des situations professionnelles.

Notre définition des compétences

Les compétences sont la capacité d'un individu à mobiliser ses soft skills pour être performant dans une tâche ou un rôle spécifique, en s'adaptant aux exigences de la situation et de l'environnement.

Les compétences s'appuient donc sur les soft skills pour s'exprimer efficacement : c'est leur mobilisation, en situation professionnelle, qui fait la performance.

Clarifier pour mieux comprendre et agir

La diversité des modèles et des terminologies peut rendre l'appropriation des soft skills complexe. Des notions telles que collaboration, coopération, esprit d'équipe ou encore apprenance recouvrent parfois des réalités différentes.

Notre objectif est de proposer un cadre clair, qui distingue précisément les **ressources personnelles (soft skills) des capacités contextualisées (compétences)**, pour mieux comprendre ce qui fonde la performance humaine dans les organisations.

Les grands modèles de référence, comme celui de **Daniel Goleman sur l'intelligence émotionnelle ou du World Economic Forum**, ont contribué à structurer ce champ. **Chez PerformanSe, notre modèle IDEAC** : Influence, Décision, Efficacité, Agilité, Coopération, offre une lecture complémentaire, il met en lumière les grandes familles de soft skills qui, combinées, favorisent la performance durable et le développement personnel.

Quelques chiffres clés sur les soft skills

92%

des recruteurs considèrent les soft skills aussi importantes, voire **plus importantes, que les compétences techniques**.

(LinkedIn, Global Talent Trends).

44%

des entreprises feront du développement **des soft skills leur priorité RH d'ici 2027**.

(World Economic Forum, Future of Jobs Report 2023).

54%

des entreprises utilisent des **évaluations psychométriques ou comportementales** dans leurs processus de recrutement.

(SHRM, 2024 Talent Trends).

Un dictionnaire pour mieux comprendre et agir

Ce dictionnaire des soft skills et compétences a été conçu pour offrir un langage commun et rendre ces notions plus claires et accessibles à tous, RH, managers, étudiants ou collaborateurs. Son ambition : clarifier, illustrer et donner des repères concrets pour développer ces qualités humaines qui soutiennent la performance et l'épanouissement professionnel.

Bonne lecture !

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills & compétences

commençant par la lettre [A]

SOFT SKILL

Adaptabilité (nom féminin)

Mots clés : flexibilité, ajustement, souplesse, agilité, résilience.

L'adaptabilité est une ressource **qui permet de s'ajuster efficacement ses comportements face à des contextes, des situations ou des interlocuteurs changeants**, grâce à une compréhension rapide des enjeux, une ouverture au changement et une gestion constructive du stress.

La question à se poser :

Quand une situation inattendue survient, comment est-ce que j'ajuste mes priorités, mes comportements ou mes façons de penser pour continuer à avancer efficacement ?

Cette soft skill soutient :

01.



L'apprentissage rapide de nouveaux outils et méthodes

02.



La gestion efficace des imprévus

03.



La capacité à ajuster ses priorités en fonction du contexte

Comment développer son adaptabilité ?

Conseil N°1

Laissez-vous surprendre

Prenez l'habitude d'accueillir l'imprévu au lieu de vous en protéger systématiquement.

Conseil N°2

Élargissez votre palette

Essayez régulièrement une manière différente de faire ou de réagir, juste pour sonder votre marge de manœuvre.

Conseil N°3

Décodez le contexte

Avant d'agir, observez attentivement ce qui change autour de vous ; souvent, l'ajustement vient de là.

SOFT SKILL

Apprenance (nom féminin)

Mots clés : apprentissage continu, soif d'apprendre, curiosité, développement personnel, ouverture à l'apprentissage.

L'apprenance est une ressource personnelle **qui favorise l'apprentissage continu, portée par la curiosité, l'autonomie et la réflexion sur ses expériences.** Elle englobe les apprentissages formels et informels et se traduit par une ouverture au développement et à l'évolution de son environnement.

La question à se poser :

Quand ai-je, pour la dernière fois, appris quelque chose de nouveau par moi-même, et qu'est-ce qui m'a poussé – ou freiné – à engager cet apprentissage ?

Cette soft skill soutient :

01.



L'auto-formation
en continue

02.



La capacité à tirer des
leçons des expériences

03.



La recherche
proactive de nouvelles
connaissances

Comment développer l'apprenance ?

Conseil N°1

Entretenez la curiosité

Creusez un sujet dès qu'il vous intrigue, ce réflexe entretient l'élan d'apprentissage.

Conseil N°2

Revenez sur vos expériences

Après un projet ou une difficulté, notez ce qui vous a surpris : c'est souvent là que l'on progresse.

Conseil N°3

Ouvrez-vous

Exposez-vous à des points de vue ou des domaines qui ne figurent pas naturellement dans votre quotidien.

COMPÉTENCE

Arbitrage (nom masculin)

Mots clés : décision, jugement, choix, médiation.

L'arbitrage est la capacité à prendre des décisions éclairées en évaluant les options disponibles, les enjeux et leurs conséquences. Il s'appuie sur l'analyse des faits, la pondération des intérêts en présence et l'impartialité, tout en mobilisant la gestion des conflits et la recherche de solutions équilibrées.

La question à se poser :

Quand je dois décider, comment est-ce que je m'assure d'être vraiment impartial dans mon choix ?

Cette compétence repose sur :

01.



La prise de décision

02.



L'intelligence
émotionnelle

03.



La prise de recul /
La prise de hauteur

Comment développer son arbitrage ?

Conseil N°1

Identifiez l'essentiel

Repérez ce qui compte vraiment et ignorez le bruit : concentrez-vous sur les éléments qui influencent réellement la décision.

Conseil N°2

Décidez au bon moment

Fixez une limite à votre réflexion. Trop analyser ou attendre trop longtemps finit par affaiblir la décision.

Conseil N°3

Gardez l'objectif

Rappelez-vous ce que vous essayez vraiment d'obtenir ; cela simplifie souvent un choix complexe.

COMPÉTENCE

Argumentation (nom féminin)

Mots clés : raisonnement, démonstration, justification, persuasion, discours.

L'argumentation est la capacité à défendre une idée ou à convaincre en mobilisant des arguments logiques, pertinents et structurés. Elle s'appuie sur l'écoute, la maîtrise du dialogue et l'utilisation de preuves pour soutenir la prise de décision et la résolution de problèmes.

La question à se poser :

Quand je défends une idée, mes arguments sont-ils réellement structurés et fondés sur des faits ?

Cette compétence repose sur :

01.



La pensée critique

02.



La communication

03.



La confiance en soi

Comment développer son argumentation ?

Conseil N°1

Clarifiez vos idées avant d'avancer

Posez vos idées sur papier ou mentalement, en vérifiant ce qui tient et ce qui nécessite un appui.

Conseil N°2

Questionnez vos propres raisons

Imaginez comment quelqu'un de sceptique réagirait à votre propos ; cela affine la structure.

Conseil N°3

Allez à l'essentiel

Appuyez-vous sur des faits solides et vérifiables, plutôt que sur des arguments qui paraissent convaincants mais manquent de fond.

SOFT SKILL

Assertivité (nom féminin)

Mots clés : affirmation de soi, assurance, confiance en soi, franchise, expression claire.

L'assertivité est une disposition à exprimer ses besoins et ses idées avec clarté et respect, sans agressivité ni passivité. Elle permet un échange équilibré, fondé sur la confiance, l'honnêteté et la considération des besoins d'autrui.

La question à se poser :

Quand j'exprime un besoin, est-ce que je le fais avec clarté tout en respectant l'autre ?

Cette soft skill soutient :

01.



La communication
claire et directe

02.



L'affirmation de soi
/ s'affirmer sans
agressivité

03.



La gestion constructive
des désaccords

Comment développer son assertivité ?

Conseil N°1

Dites les choses simplement

Formulez vos besoins
sans détour, la clarté suffit
souvent.

Conseil N°2

Posez vos limites

Définissez ce que vous
acceptez ou refusez, non
pour vous imposer, mais pour
garder une relation saine.

Conseil N°3

Restez stable

Exprimez votre position
calmement, sans vous
emporter. Cela aide l'autre
à s'exprimer et facilite le
dialogue.

SOFT SKILL

Audace (nom féminin)

Mots clés : courage, hardiesse, initiative, témérité, intrépidité.

L'audace est une disposition à agir avec courage et détermination en prenant des risques réfléchis pour atteindre des objectifs ambitieux. Elle s'appuie sur la créativité, la confiance en soi et la capacité à avancer malgré l'incertitude.

La question à se poser :

Qu'est-ce qui, dans une situation incertaine, m'empêche ou m'encourage à oser agir ?

Cette soft skill soutient :

01.



La prise d'initiative et le goût du challenge

02.



La proposition d'idées innovantes

03.



La sortie de sa zone de confort

Comment développer son audace ?

Conseil N°1

Testez vos limites

Lorsque vous hésitez, choisissez une action légèrement au-delà de votre zone de confort, pas pour briller, mais pour élargir le terrain de jeu.

Conseil N°2

Créez votre propre marge d'erreur

Autorisez-vous l'imperfection ; la plupart des avancées naissent d'essais un peu maladroits.

Conseil N°3

Passez à l'action

N'attendez pas d'y être parfaitement prêt : proposez, lancez, prenez la parole. L'audace naît souvent du premier pas, pas de la certitude.

SOFT SKILL

Autonomie (nom féminin)

Mots clés : indépendance, liberté, initiative, responsabilité, autodétermination.

L'autonomie est une disposition à fonctionner de manière indépendante, en prenant des décisions et des initiatives sans supervision constante. Elle repose sur la confiance en soi, l'organisation personnelle et la capacité à assumer la responsabilité de ses choix.

La question à se poser :

Quand je travaille seul-e, qu'est-ce qui m'aide à avancer, et qu'est-ce qui me freine, sans soutien extérieur ?

Cette soft skill soutient :

01.



La gestion efficace de son temps et de ses tâches

02.



La prise de décision sans supervision

03.



La capacité à résoudre des problèmes par soi-même

Comment développer son autonomie ?

Conseil N°1

Organisez votre terrain

Avant de demander un avis, clarifiez ce que vous savez déjà faire seul ; vous verrez que la marge est souvent plus large que prévu.

Conseil N°2

Prenez une décision simple chaque jour

Plus vous décidez par vous-même, plus vous renforcez votre propre autorité interne.

Conseil N°3

Apprenez à fermer la porte

Réduisez les dépendances inutiles ; l'autonomie se construit aussi par des "non, merci".

Soft skills & compétences

commençant par la lettre [C]

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Capacité d'apprentissage (nom féminin)

| **Mots clés :** apprenance, curiosité, assimilation, compréhension, faculté d'apprentissage.

La capacité d'apprentissage **est une aptitude à acquérir, comprendre et intégrer de nouvelles connaissances grâce à des mécanismes cognitifs** tels que la mémoire, l'attention et la flexibilité mentale. Elle soutient l'adaptation, la résolution de problèmes et l'amélioration continue en contexte professionnel.

La question à se poser :

| *Qu'est-ce qui facilite – ou freine – ma façon d'apprendre quelque chose de nouveau ?*

Cette soft skill soutient :

01.

L'assimilation rapide de nouvelles compétences

02.

L'adaptation aux évolutions technologiques et méthodologiques

03.

La curiosité intellectuelle et l'expérimentation

Comment développer sa capacité d'apprentissage ?

Conseil N°1

Retenez l'essentiel

Après un nouveau contenu, formulez en une phrase ce que vous en gardez ; c'est souvent l'indicateur de la vraie compréhension.

Conseil N°2

Variez les environnements

Alternez pratique et réflexion, lecture et action : le cerveau apprend mieux lorsqu'il aborde un sujet sous plusieurs angles.

Conseil N°3

Gardez les yeux ouverts

Tout n'a pas vocation à devenir une compétence, mais chaque situation peut nourrir votre compréhension et votre progression.

Capacité de synthèse (nom féminin)

Mots clés : concision, clarté, esprit de synthèse, résumé, structuration.

La capacité de synthèse est une **aptitude à filtrer, organiser et reformuler des informations complexes pour en dégager l'essentiel de manière claire et structurée**. Elle s'appuie sur la rigueur, le sens des priorités et un esprit pragmatique, facilitant la prise de décision et une communication concise.

La question à se poser :

Quand je traite beaucoup d'informations, comment est-ce que j'identifie ce qui est vraiment essentiel ?

Cette soft skill soutient :

01.



La restitution claire et concise d'informations complexes

02.



La sélection des éléments clés d'un sujet

03.



La rédaction efficace de rapports et présentations

Comment développer sa capacité de synthèse ?

Conseil N°1

Coupez le superflu

Lorsque vous analysez une information, demandez-vous ce que vous pouvez supprimer sans perdre le sens.

Conseil N°2

Cherchez le fil conducteur

Repérez ce qui relie les données ; souvent, une idée maîtresse suffit à structurer l'ensemble.

Conseil N°3

Triez avant de parler

Prenez quelques secondes pour organiser vos idées, la clarté vient rarement dans la précipitation.

Collaboration (nom féminin)

Mots clés : coopération, participation, entraide, partenariat, travail d'équipe.

La collaboration est la capacité à **travailler étroitement avec d'autres pour atteindre un objectif commun, en mobilisant la communication**, la coordination et le partage des ressources ou des connaissances. Elle vise la production d'un résultat collectif supérieur à la somme des contributions individuelles.

La question à se poser :

Qu'est-ce que j'apporte – et comment – pour faciliter réellement le travail collectif ?

Cette compétence repose sur :

01.



L'esprit d'équipe

02.



L'empathie

03.



La communication

Comment développer sa collaboration ?

Conseil N°1

Rendez votre travail lisible

Donnez à vos collègues les informations dont ils ont réellement besoin pour contribuer efficacement.

Conseil N°2

Appuyez là où vous êtes utile

Identifiez la contribution spécifique que vous pouvez apporter, plutôt que de vouloir tout faire.

Conseil N°3

Créez un cadre partagé

Expliquez clairement vos objectifs et vos contraintes. La coopération fonctionne mieux quand chacun sait où en sont les autres.

Communication (nom féminin)

Mots clés : *expression, échange, transmission, dialogue, interaction.*

La communication est une disposition à **exprimer ses idées clairement et à écouter activement pour établir des échanges compréhensibles et efficaces avec les autres.**

La question à se poser :

Quand j'échange avec quelqu'un, est-ce que je m'assure autant de comprendre que d'être compris ?

Cette soft skill soutient :

01.



L'écoute active et la reformulation

02.



L'adaptation du message à son interlocuteur

03.



La clarté et l'impact dans l'expression orale et écrite

Comment développer sa communication ?

Conseil N°1

Éclairez votre propos

Avant de parler, vérifiez que votre idée est claire pour vous-même — le reste en découlera naturellement.

Conseil N°2

Écoutez sans préparer votre réponse

Laissez l'autre finir avant d'organiser votre pensée ; c'est ainsi que naissent les échanges authentiques.

Conseil N°3

Misez sur la clarté

Quand vous hésitez, allez au plus simple : les messages les plus utiles sont souvent les plus directs.

Conceptualisation (nom féminin)

Mots clés : abstraction, modélisation, élaboration, structuration, théorisation.

La conceptualisation est une aptitude à comprendre et structurer des idées abstraites, en reliant des concepts complexes pour construire une vision d'ensemble cohérente. **Elle s'appuie sur la curiosité intellectuelle, l'analyse et la capacité à organiser la pensée pour générer des solutions pertinentes ou innovantes.**

La question à se poser :

Comment est-ce que je relie entre elles les idées pour construire une vision globale cohérente ?

Cette soft skill soutient :

01.

La traduction d'idées en plans concrets

02.

La vision globale et stratégique

03.

La création de modèles et de solutions innovantes

Comment développer la conceptualisation ?

Conseil N°1

Cherchez la structure derrière le détail

Lorsqu'un sujet vous semble confus, repérez d'abord les catégories implicites.

Conseil N°2

Reliez les idées entre elles

Faites l'effort de tracer un lien, même fragile, entre concepts éloignés ; cela ouvre souvent des perspectives inédites.

Conseil N°3

Prenez de la hauteur

Quand vous êtes trop dans le détail, reformulez le problème à un niveau plus général pour mieux en comprendre l'enjeu.

Confiance en soi (nom féminin)

Mots clés : assurance, estime de soi, détermination, affirmation de soi, sérénité.

La confiance en soi est **une disposition à croire en sa valeur et en sa capacité à réussir, permettant d'agir avec assurance dans des situations variées**. Elle soutient la résilience et favorise une attitude proactive.

La question à se poser :

Dans quelle mesure je me sens capable de réussir ce que j'entreprends ?

Cette soft skill soutient :

01.

La capacité à défendre ses idées

02.

La prise d'initiative sans crainte du jugement

03.

La gestion sereine des situations difficiles

Comment développer sa confiance en soi ?

Conseil N°1

Reconnaissez vos modestes réussites

Ce sont elles qui construisent une véritable stabilité intérieure, pas les exploits rares.

Conseil N°2

Adressez-vous à vous-même avec justesse

Parlez-vous comme vous parleriez à un collègue : sans vous dévaloriser. Un ton respectueux renforce la confiance et la posture.

Conseil N°3

Agissez malgré le doute

La confiance ne précède pas toujours l'action ; elle se développe en marchant.

Conscience de ses capacités (nom féminin)

Mots clés : lucidité, connaissance de soi, autoévaluation, discernement, introspection.

La conscience de ses capacités **est une disposition à évaluer ses forces, limites et ressources de manière réaliste**, ainsi qu'à comprendre l'impact de ses actions sur les autres. Elle favorise des décisions adaptées et des interactions professionnelles mieux maîtrisées.

La question à se poser :

Ai-je une vision réaliste de ce que je peux — et ne peux pas — accomplir ?

Cette soft skill soutient :

01.



La reconnaissance de ses forces et axes d'amélioration

02.



L'acceptation et l'intégration des feedbacks

03.



La valorisation de ses compétences dans un cadre professionnel

Comment être conscient de ses capacités ?

Conseil N°1

Dressez un bilan honnête

Identifiez sérieusement vos points d'appui autant que vos zones de fragilité ; sans cela, pas de pilotage possible.

Conseil N°2

Testez vos limites raisonnablement

Prenez un engagement légèrement ambitieux pour ajuster votre perception de vous-même.

Conseil N°3

Regardez l'effet que vous produisez

Le retour des autres est un miroir partiel, mais indispensable pour affiner votre jugement.

Créativité (nom féminin)

Mots clés : imagination, inventivité, innovation, originalité, inspiration.

La créativité est une disposition à **produire des idées nouvelles et pertinentes pour résoudre des problèmes, en mobilisant imagination, exploration et capacité à adapter ses idées au contexte.** Elle permet de générer des solutions originales tout en tenant compte des contraintes réelles.

La question à se poser :

Qu'est-ce qui m'aide à imaginer des solutions différentes quand un problème se présente ?

Cette soft skill soutient :

01.



La génération d'idées nouvelles et originales

02.



La combinaison d'éléments existants de manière innovante

03.



La résolution de problèmes par des approches alternatives

Comment développer sa créativité ?

Conseil N°1

Éloignez-vous du problème

Laissez décanter une idée avant d'y revenir ; l'esprit trouve souvent une ouverture lorsqu'on cesse de le forcer.

Conseil N°2

Bousculez vos routines

Changez volontairement un petit élément dans votre manière de faire ; l'originalité naît souvent d'une petite perturbation.

Conseil N°3

Capturez les éclairs

Notez immédiatement toute intuition intéressante, même floue ; ces fragments deviennent des pistes solides lorsqu'on les revisite.

Curiosité (nom féminin)

Mots clés : exploration, ouverture d'esprit, découverte, apprentissage, investigation.

La curiosité est une disposition à **explorer et comprendre de nouvelles idées ou expériences, en cherchant activement des informations et en questionnant ses certitudes**. Elle favorise l'ouverture à d'autres perspectives, l'apprentissage et l'innovation.

La question à se poser :

Qu'est-ce qui éveille chez moi l'envie d'en savoir plus ?

Cette soft skill soutient :

01.

L'exploration continue
de nouveaux sujets

02.

Le questionnement des
pratiques établies

03.

L'ouverture aux
différentes perspectives

Comment développer sa curiosité ?

Conseil N°1

Osez la question supplémentaire

Lorsque quelque chose
vous intrigue, posez une
question de plus que
d'habitude.

Conseil N°2

Ouvrez des portes inattendues

Explorez parfois un sujet
sans utilité immédiate
; la curiosité se nourrit
d'égarements.

Conseil N°3

Revisitez vos certitudes

Choisissez un thème que
vous pensez maîtriser et
cherchez volontairement
ce qui pourrait vous
contredire.

Soft skills & compétences

commençant par la lettre [D]

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Détermination (nom féminin)

Mots clés : combattivité, ténacité, persévérance, pugnacité, volonté.

La détermination est une **disposition à persévérer avec énergie face aux obstacles, en maintenant l'engagement malgré les difficultés**. Elle repose sur la motivation, la résistance à l'adversité et la recherche active de solutions pour avancer.

La question à se poser :

Face à un obstacle, qu'est-ce qui me pousse à continuer plutôt qu'à renoncer ?

Cette soft skill soutient :

01.



La persévérance face aux obstacles

02.



La résilience après un échec

03.



La motivation à atteindre ses objectifs

Comment développer sa détermination ?

Conseil N°1

Allez au bout de l'effort

Lorsque vous ressentez l'envie d'abandonner accordez-vous quelques minutes supplémentaires ; c'est souvent là que la ténacité se construit.

Conseil N°2

Transformez l'obstacle en repère

Plutôt que de lutter contre la difficulté, servez-vous-en pour ajuster votre stratégie.

Conseil N°3

Fiez-vous à l'élan

Avancez même lorsque vous doutez ; la détermination se nourrit du mouvement, pas de l'attente.

Soft skills & compétences

commençant par la lettre [E]

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Écoute active (nom féminin)

Mots clés : attention, réceptivité, compréhension, empathie, disponibilité.

L'écoute active est la capacité à **porter une attention totale à un interlocuteur, à comprendre son message et à le reformuler pour assurer une communication claire**. Elle s'appuie sur la concentration, l'empathie et l'absence de jugement pour favoriser un échange constructif.

La question à se poser :

Quand j'écoute quelqu'un, est-ce que je cherche vraiment à comprendre avant de répondre ?

Cette compétence repose sur :

01.**L'empathie****02.****La conscience de ses capacités****03.****L'ouverture d'esprit**

Comment développer son écoute active ?

Conseil N°1

Suspendez votre jugement

Laissez l'autre aller au bout de sa phrase avant de chercher un sens ou une réponse.

Conseil N°2

Montrez votre présence

Reformulez les idées essentielles pour vérifier que vous avez réellement entendu.

Conseil N°3

Cherchez ce qui est implicite

Portez attention aux non-dits, aux nuances ; c'est souvent là que se joue la compréhension fine.

Empathie (nom féminin)

Mots clés : compréhension, bienveillance, compassion, sensibilité, altruisme.

L'empathie est une disposition à percevoir et comprendre les émotions et points de vue d'autrui, en adoptant une attitude ouverte et attentive. Elle favorise des interactions respectueuses, une réponse sensible aux besoins émotionnels et des relations plus harmonieuses.

La question à se poser :

Quand quelqu'un exprime une émotion, est-ce que je cherche vraiment à comprendre ce qu'il ressent ?

Cette soft skill soutient :

01.



La compréhension des émotions et besoins d'autrui

02.



Une communication bienveillante et adaptée

03.



La capacité à créer un climat de confiance

Comment développer son empathie ?

Conseil N°1

Entrez dans le paysage de l'autre

Imaginez ce que la situation représente pour lui avant de réagir.

Conseil N°2

Accueillez sans corriger

Offrez une écoute qui ne cherche pas immédiatement à relativiser ou rationaliser.

Conseil N°3

Répondez à l'émotion, pas seulement aux mots

Identifiez ce qui est ressenti pour ajuster votre posture de façon juste.

Engagement (nom masculin)

Mots clés : implication, dévouement, motivation, participation, détermination.

L'engagement est une disposition à **investir activement son énergie, son attention et sa persévérance pour atteindre un objectif ou soutenir une cause**. Il s'appuie sur des valeurs personnelles, un sens de la responsabilité et une volonté durable de contribuer.

La question à se poser :

Qu'est-ce qui me donne envie d'investir durablement mon énergie dans un objectif ?

Cette soft skill soutient :

01.



L'implication totale dans ses missions

02.



La fiabilité et le respect des engagements

03.



La volonté de contribuer activement aux objectifs collectifs

Comment développer son engagement ?

Conseil N°1

Choisissez vos priorités

Engagez-vous sur des objectifs qui ont du sens pour vous, plutôt que de vous disperser sur tout ce qui se présente.

Conseil N°2

Tenez la distance

Une fois engagé, planifiez comment vous allez maintenir l'effort dans le temps plutôt que de tout miser sur le départ.

Conseil N°3

Rendez vos engagements explicites

Exprimez clairement ce que vous prenez en charge et jusqu'où. Cela renforce votre implication et évite les malentendus.

Enthousiasme (nom masculin)

Mots clés : motivation, entrain, ardeur, passion, dynamisme.

L'enthousiasme est une disposition à ressentir et transmettre une énergie positive face à une activité ou un objectif, en manifestant intérêt et motivation. Il stimule la créativité, la persévérance et la satisfaction au travail.

La question à se poser :

Qu'est-ce qui, dans une tâche ou un projet, éveille facilement mon énergie positive ?

Cette soft skill soutient :

01.



L'énergie positive dans le travail quotidien

02.



La capacité à motiver son entourage

03.



La transmission d'une dynamique constructive

Comment développer son enthousiasme ?

Conseil N°1

Faites circuler l'énergie

Partagez ce qui vous motive réellement ; l'enthousiasme gagne en force lorsqu'il se transmet.

Conseil N°2

Ancrez-le dans le concret

Identifiez ce qui, dans une tâche ou un projet, vous donne envie d'avancer ; le reste suivra plus aisément.

Conseil N°3

Laissez-vous porter parfois

Autorisez-vous à montrer votre élan sans le filtrer systématiquement ; c'est souvent ce que l'équipe retient.

Esprit d'équipe (nom masculin)

Mots clés : coopération, collaboration, solidarité, entraide, cohésion.

L'esprit d'équipe est une **disposition à coopérer activement avec les autres, en partageant l'information, en se soutenant mutuellement et en contribuant à un objectif commun**. Il repose sur la confiance, la communication ouverte et la volonté de réussir ensemble.

La question à se poser :

Comment est-ce que je contribue concrètement à faciliter le travail de mon équipe ?

Cette soft skill soutient :

01.



La collaboration
et le partage des
responsabilités

02.



L'adaptation aux
différentes personnalités

03.



La contribution active à
l'harmonie du groupe

Comment développer son esprit d'équipe ?

Conseil N°1

Jouez la complémentarité

Repérez ce que chacun apporte plutôt que ce qui manque ; une équipe vit de nuances, pas d'uniformité.

Conseil N°2

Partagez vos intentions

Dire ce que vous faites et pourquoi vous le faites simplifie énormément la coordination.

Conseil N°3

Soutenez avant de corriger

Offrez d'abord un appui, même bref ; la coopération se construit sur la confiance, pas sur la perfection.

Éthique (nom féminin)

Mots clés : intégrité, morale, droiture, déontologie, probité.

L'éthique est une **disposition à agir de manière juste, responsable et intègre, en alignant ses décisions sur des principes moraux tels que l'équité, la loyauté et le respect d'autrui**. Elle implique de considérer les conséquences de ses choix et de privilégier l'intégrité dans ses interactions.

La question à se poser :

Mes décisions reflètent-elles vraiment les valeurs que je souhaite incarner ?

Cette soft skill soutient :

01.



Le respect des règles et des valeurs morales

02.



La prise de décisions alignées avec ses principes

03.



La transparence et l'honnêteté dans ses actions

Comment faire preuve d'éthique ?

Conseil N°1

Interrogez vos motivations

Avant d'agir, vérifiez si votre raison première est réellement alignée avec vos valeurs.

Conseil N°2

Tenez vos engagements modestes

Ce sont les petites fidélités, répétées, qui construisent la crédibilité morale.

Conseil N°3

Choisissez la cohérence

Lorsque la solution la plus rapide contredit vos principes, ralentissez ; la justesse prend parfois un détour.

Soft skills & compétences

commençant par la lettre [F]

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Fiabilité (nom féminin)

Mots clés : rigueur, précision, exigence, discipline, méthode, constance.

La fiabilité est une **disposition à travailler avec précision, discipline et souci du détail, afin de garantir la fiabilité et la qualité du travail réalisé.** Elle s'appuie sur l'organisation, la constance et le respect des normes ou des échéances.

La question à se poser :

Qu'est-ce qui m'aide à maintenir un niveau de précision et de qualité constant dans mon travail ?

Cette soft skill soutient :

01.



Le suivi précis des procédures et méthodologies

02.



La vérification des informations et des résultats

03.



Le respect des délais et engagements

Comment développer sa fiabilité ?

Conseil N°1

Établissez des processus clairs

Créez des méthodes de travail organisées et bien définies pour garantir la cohérence.

Conseil N°2

Respectez les échéances

Tenez-vous responsable de vos délais et assurez-vous que les projets sont achevés en temps voulu.

Conseil N°3

Faites preuve d'attention aux détails

Soyez minutieux, vérifiez votre travail et veillez à éviter les erreurs pour maintenir la rigueur.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills & compétences

commençant par la lettre [G]

Gestion du stress (nom féminin)

Mots clés : maîtrise de soi, sérénité, équilibre émotionnel, résilience, calme intérieur.

La gestion du stress est une **disposition à reconnaître ses réactions émotionnelles et physiques face à la pression, et à mobiliser des stratégies adaptées pour retrouver un équilibre**. Elle s'appuie sur l'analyse des situations, la régulation émotionnelle et la capacité à solliciter du soutien lorsque nécessaire.

La question à se poser :

Quelles stratégies m'aident vraiment à retrouver mon équilibre lorsque je suis sous pression ?

Cette soft skill soutient :

01.



La capacité à garder son calme sous pression

02.



La régulation émotionnelle en situation difficile

03.



Le maintien d'un climat coopératif serein

Comment développer sa gestion du stress ?

Conseil N°1

Respirez avant d'agir

Une courte pause suffit souvent à redonner de la marge à votre système nerveux.

Conseil N°2

Reprenez le contrôle par étapes

Identifiez un élément concret sur lequel vous pouvez agir immédiatement ; cela réduit la sensation d'être débordé.

Conseil N°3

Nommez ce que vous ressentez

Mettre des mots sur la tension aide à la canaliser et à éviter qu'elle s'impose dans vos décisions.

Gestion du temps (nom féminin)

Mots clés : organisation, planification, priorisation, efficacité, discipline.

La gestion du temps est la **capacité à organiser et prioriser ses activités pour atteindre ses objectifs dans les délais**, en s'appuyant sur la planification, la discipline et la distinction entre l'urgent et l'important. Elle implique d'éviter la procrastination, de structurer son emploi du temps et d'ajuster son rythme selon les priorités.

La question à se poser :

Ma façon de planifier me permet-elle vraiment d'avancer sur ce qui est important ?

Cette compétence repose sur :

01.



La rigueur

02.



L'autonomie

03.



Le sens des
responsabilités

Comment développer sa gestion du temps ?

Conseil N°1

Priorisez l'essentiel

Identifiez les tâches à forte valeur ajoutée et traitez-les en priorité avant le reste.

Conseil N°2

Planifiez de façon réaliste

Découpez vos tâches, estimez le temps nécessaire et prévoyez des marges pour les imprévus.

Conseil N°3

Protégez votre temps

Limitez les interruptions, regroupez les sollicitations et osez dire non lorsque c'est nécessaire.

Soft skills & compétences

commençant par la lettre [I]

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Identifier les opportunités (nom féminin)

Mot clés : anticipation, observation, détection, analyse, prospection.

Identifier les opportunités est la **capacité à repérer et saisir des occasions favorables en analysant finement les situations** et en prenant des décisions rapides et adaptées. Elle repose sur l'adaptabilité, la connaissance de ses ressources et la capacité à transférer ses aptitudes à de nouveaux contextes.

La question à se poser :

Comment est-ce que je repère qu'une situation peut devenir une opportunité ?

Cette compétence repose sur :

01.



La curiosité

02.



La capacité d'apprentissage

03.



La pensée critique

Comment identifier les opportunités ?

Conseil N°1

Affûtez votre radar

Habituez-vous à repérer ce qui change dans votre environnement plutôt que ce qui se répète.

Conseil N°2

Reliez les points

Demandez-vous régulièrement comment une ressource, une personne ou une information pourrait être utilisée autrement.

Conseil N°3

Décidez vite à petite échelle

Prenez de petites décisions rapides lorsqu'une occasion se présente, plutôt que d'attendre l'opportunité idéale.

Innovation (nom féminin)

Mots clés : créativité, invention, nouveauté, originalité, transformation.

L'innovation est une **disposition à créer ou transformer des idées nouvelles en solutions utiles**, en apportant un regard neuf sur les défis et en reliant différemment les concepts pour répondre à un besoin. Elle s'appuie sur la créativité, l'exploration et l'ouverture à la nouveauté.

La question à se poser :

Qu'est-ce qui, dans mon état d'esprit, m'ouvre à la nouveauté et aux idées ?

Cette soft skill soutient :

01.



La proposition de solutions inédites

02.



L'amélioration continue des processus

03.



L'expérimentation de nouvelles approches

Comment être plus innovant ?

Conseil N°1

Remettez en question l'évidence

Interrogez ce qui "va de soi" : l'innovation naît souvent quand on cesse d'accepter les solutions habituelles comme uniques.

Conseil N°2

Reliez l'inattendu

Osez connecter des idées, pratiques ou univers éloignés : les idées nouvelles émergent souvent à la frontière entre deux mondes

Conseil N°3

Autorisez l'exploration

Explorez sans chercher immédiatement à conclure : l'innovation a besoin d'essais, de détours et de temps pour émerger.

Intégrité (nom féminin)

Mots clés : honnêteté, droiture, loyauté, probité, sincérité.

L'intégrité est une **disposition à agir avec honnêteté, transparence et respect des principes moraux**, en restant fidèle à ses valeurs même sans contrôle extérieur. Elle se manifeste par la fiabilité, la responsabilité et l'absence de compromis.

La question à se poser :

Dans quelle mesure mon état d'esprit me pousse-t-il à rester fidèle à mes valeurs, même quand c'est difficile ?

Cette soft skill soutient :

01.



Le respect des engagements et de la confidentialité

02.



La fiabilité et la cohérence dans ses actions

03.



L'honnêteté dans la communication et les décisions

Comment développer son intégrité ?

Conseil N°1

Tenez votre ligne

Lorsque plusieurs options s'offrent à vous, choisissez celle qui reste cohérente avec vos valeurs, même si elle semble moins commode.

Conseil N°2

Assumez vos choix

Si vous vous trompez, reconnaissez-le sans chercher d'excuse ; la crédibilité se construit ainsi.

Conseil N°3

Gardez le même discours partout

Évitez d'adapter vos principes selon les interlocuteurs ; la constance inspire confiance.

Intelligence émotionnelle (nom féminin)

Mots clés : empathie, maîtrise de soi, sensibilité, conscience de soi, gestion des émotions.

L'intelligence émotionnelle est une **disposition à reconnaître, comprendre et réguler ses émotions tout en restant attentif à celles des autres**. Elle favorise une relation équilibrée, une communication sereine et une prise de recul constructive dans les interactions.

La question à se poser :

De quelle manière j'aborde mes émotions – et celles des autres – pour qu'elles deviennent une ressource plutôt qu'un obstacle ?

Cette soft skill soutient :

01.

La reconnaissance et la gestion de ses émotions

02.

La compréhension des réactions des autres

03.

L'adaptation de sa communication en fonction du contexte

Comment développer son intelligence émotionnelle ?

Conseil N°1

Repérez vos signaux internes

Avant de réagir, identifiez ce que vous ressentez ; cela réduit le risque de réponses impulsives.

Conseil N°2

Ajustez votre posture

Observez comment l'autre vit la situation et modulez votre façon d'interagir en conséquence.

Conseil N°3

Restez lucide dans l'échange

Écoutez l'émotion sans qu'elle vous emporte. C'est souvent là que la qualité relationnelle apparaît.

Soft skills & compétences

commençant par la lettre [L]

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Leadership (nom masculin)

Mots clés : direction, influence, charisme, autorité, inspiration.

Le leadership est une **disposition à inspirer et influencer positivement les autres en donnant une direction claire et en favorisant la réussite collective**. Il s'appuie sur une vision, une communication mobilisatrice et l'envie de développer les personnes autour de soi.

La question à se poser :

Qu'est-ce qui peut donner envie aux autres de me suivre ?

Cette soft skill soutient :

01.



La capacité à motiver et fédérer une équipe

02.



La prise de décisions stratégiques

03.



L'accompagnement et le développement des collaborateurs

Comment développer son leadership ?

Conseil N°1

Montrez la direction

Clarifiez où vous voulez aller avant d'entraîner les autres ; l'ambiguïté affaiblit l'influence.

Conseil N°2

Soutenez votre équipe dans les moments clés

Votre présence durant des passages difficiles marque davantage que les discours.

Conseil N°3

Partagez le mérite

Donnez de la lumière à ceux qui contribuent ; un leader reconnu ne la monopolise pas.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills & compétences

commençant par la lettre [N]

Négociation (nom féminin)

Mots clés : concertation, médiation, discussion, transaction, compromis.

La négociation est une **disposition à rechercher un accord équilibré en identifiant les besoins de chacun et en adaptant son approche pour préserver la qualité de la relation**. Elle repose sur l'écoute, la confiance, la flexibilité et l'usage d'arguments pertinents.

La question à se poser :

Qu'est-ce qui m'aide à comprendre les besoins de chacun pour trouver un terrain d'entente ?

Cette soft skill soutient :

01.



L'argumentation et la persuasion efficaces

02.



La recherche de compromis gagnant-gagnant

03.



La gestion des tensions et désaccords

Comment développer son sens de la négociation ?

Conseil N°1

Cherchez la logique de l'autre

Comprenez ce que votre interlocuteur essaie vraiment d'obtenir ; c'est la clé d'un accord solide.

Conseil N°2

Séparez les personnes des positions

Restez ferme sur le sujet sans vous rigidifier face à l'individu.

Conseil N°3

Proposez des options

Amener plusieurs solutions ouvre souvent des portes qui semblaient bloquées.

Networking (nom masculin)

Mots clés : relationnel, mise en réseau, contacts professionnels, réseautage, connexion.

Le networking est la **capacité à créer et entretenir des relations professionnelles durables, fondées sur la confiance, l'échange et la réciprocité**. Il permet de partager des connaissances, d'identifier des opportunités et de favoriser la collaboration en apportant de la valeur à son réseau.

La question à se poser :

Comment est-ce que j'entretiens des relations professionnelles qui apportent de la valeur à chacun ?

Cette compétence repose sur :

01.



La communication

02.



L'enthousiasme

03.



La confiance en soi

Comment développer son networking ?

Conseil N°1

Entretenez vos liens sans intention immédiate

Un réseau solide se construit quand l'échange précède l'intérêt.

Conseil N°2

Apportez de la valeur

Partagez une information utile, une mise en relation, un retour pertinent — sans attendre de retour direct.

Conseil N°3

Restez présent dans la durée

Un contact ponctuel s'oublie vite ; une relation suivie, même légère, reste vivante.

Soft skills & compétences

commençant par la lettre [O]

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Optimisme (nom masculin)

Mots clés : positivité, enthousiasme, confiance, espoir, sérénité.

L'optimisme est une **disposition à percevoir les situations avec une attitude positive, en croyant en la possibilité d'issues favorables et en la capacité à surmonter les difficultés**. Il s'appuie sur l'espoir, la confiance et une façon constructive d'aborder les défis.

La question à se poser :

Qu'est-ce qui me permet de voir le positif même lorsque la situation est difficile ?

Cette soft skill soutient :

01.



La vision positive des défis et opportunités

02.



Le soutien de son entourage professionnel en période difficile

03.



La capacité à rebondir après un échec

Comment développer son optimisme ?

Conseil N°1

Cherchez le possible dans le réel

Même dans une situation difficile, identifiez ce qui reste faisable ou maîtrisable. L'optimisme commence souvent par ce petit pas concret.

Conseil N°2

Modérez vos scénarios noirs

Quand une inquiétude apparaît, revenez aux faits : distinguez ce qui est avéré de ce qui est supposé.

Conseil N°3

Équilibrez vos attentes

Espérez une issue positive tout en vous préparant à différentes possibilités. Cela permet d'avancer avec confiance sans perdre en lucidité.

Ouverture d'esprit (nom féminin)

Mots clés : tolérance, curiosité, flexibilité, réceptivité, impartialité.

L'ouverture d'esprit est une **disposition à accueillir des idées, perspectives ou façons de faire différentes des siennes**, en suspendant le jugement et en restant réceptive à la nouveauté. Elle favorise l'apprentissage, la compréhension mutuelle et l'adaptation dans des environnements variés.

La question à se poser :

Qu'est-ce qui m'aide à rester réceptif-ve à des idées ou points de vue différents des miens ?

Cette soft skill soutient :

01.



L'acceptation des idées et des cultures différentes

02.



L'exploration de nouvelles façons de penser

03.



La capacité à remettre en question ses propres croyances

Comment développer son ouverture d'esprit ?

Conseil N°1

Accueillez l'inconfort

Lorsque quelqu'un vous propose une idée qui vous déplaît instinctivement, écoutez-la un peu plus longtemps que prévu.

Conseil N°2

Interrogez vos réflexes

Demandez-vous pourquoi vous croyez ce que vous croyez ; cela évite de confondre conviction et habitude.

Conseil N°3

Explorez avant de juger

Laissez une nouvelle perspective s'exprimer pleinement avant de prendre position.

Soft skills & compétences

commençant par la lettre [P]

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Pensée critique (nom féminin)

Mots clés : analyse, discernement, raisonnement, objectivité.

La pensée critique est une **disposition à analyser et évaluer les informations de manière objective, en recherchant des preuves, en repérant les biais et en formant des jugements réfléchis**. Elle soutient la prise de décision, la résolution de problèmes et une communication plus éclairée.

La question à se poser :

Comment est-ce que je vérifie que mon jugement repose vraiment sur des faits et non sur des présupposés ?

Cette soft skill soutient :

01.

L'analyse objective des informations

02.

La détection des biais et fausses croyances

03.

La prise de décision basée sur des faits vérifiés

Comment développer la pensée critique ?

Conseil N°1

Examinez les fondations

Avant de discuter une idée, prenez le temps de comprendre sur quoi elle repose. Cela permet d'éviter des conclusions trop hâtives.

Conseil N°2

Distinguez faits et interprétations

Appuyez-vous sur ce qui est observable et vérifiable, plutôt que sur ce que vous supposez.

Conseil N°3

Repérez les angles morts

Cherchez ce qui n'a pas encore été pris en compte : une bonne analyse intègre aussi ce qui manque.

Persévérance (nom féminin)

Mots clés : ténacité, constance, endurance, détermination, acharnement.

La persévérance est une **disposition à maintenir ses efforts et sa motivation malgré les obstacles, en s'appuyant sur la résilience, la détermination et la capacité à ajuster sa démarche**. Elle permet d'apprendre de ses difficultés et de poursuivre son objectif avec ténacité.

La question à se poser :

Qu'est-ce qui me donne la force de continuer lorsque tout devient difficile ?

Cette soft skill soutient :

01.



Le maintien de l'effort malgré les difficultés

02.



La détermination face aux échecs successifs

03.



La capacité à travailler sur le long terme

Comment développer sa persévérance ?

Conseil N°1

Restez fidèle au cap

Lorsque la fatigue s'installe, rappelez-vous la raison initiale de votre effort ; cela ravive l'élan.

Conseil N°2

Avancez par petites unités

Fractionner un objectif le rend plus respirable et plus accessible.

Conseil N°3

Apprenez des difficultés

Chaque difficulté est un signal pour ajuster votre approche, pas une raison d'abandonner.

Pilotage (nom masculin)

Mots clés : direction, management, coordination, supervision, gestion.

Le pilotage est la **capacité à planifier, suivre et ajuster une activité ou un projet afin d'atteindre des objectifs précis**. Il implique la prise de décision, la surveillance des écarts et la responsabilité d'optimiser les résultats.

La question à se poser :

Comment est-ce que je m'assure que mes actions restent alignées avec les objectifs fixés ?

Cette compétence repose sur :

01.



Le leadership

02.



La gestion du stress

03.



La prise de décision

Comment développer son sens du pilotage ?

Conseil N°1

Clarifiez le chemin

Définissez les étapes essentielles du projet avant de vous lancer ; la maîtrise se construit sur une trajectoire lisible.

Conseil N°2

Ajustez régulièrement

Reprenez les données factuelles pour décider si la direction doit bouger piloter, c'est corriger tôt.

Conseil N°3

Gardez vos interlocuteurs alignés

Partagez les avancées et les écarts ; un projet se tient mieux quand tout le monde voit le même paysage.

Prise de décision (nom féminin)

Mots clés : choix, discernement, arbitrage, résolution, détermination.

La prise de décision est une **disposition à analyser une situation, évaluer différentes options et choisir de façon réfléchie l'action la plus adaptée**. Elle repose sur la capacité à examiner les informations, anticiper les conséquences et trancher avec discernement.

La question à se poser :

Qu'est-ce qui guide vraiment mes choix lorsque plusieurs options s'offrent à moi ?

Cette soft skill soutient :

01.



L'évaluation rapide des options et risques

02.



La responsabilisation dans ses choix

03.



L'adaptation en fonction des évolutions du contexte

Comment développer sa prise de décision ?

Conseil N°1

Éclairez les enjeux

Identifiez ce qui dépend réellement de votre choix ; cela réduit le bruit et met en évidence l'essentiel.

Conseil N°2

Découpez l'incertitude

Isolez les informations vérifiables de celles qui ne le sont pas ; la clarté accélère la décision.

Conseil N°3

Acceptez le coût du choix

Décider, c'est renoncer à certaines options : une bonne décision est celle dont vous assumez pleinement les conséquences.

Prise de recul (nom féminin)

Mots clés : distance, réflexion, discernement, objectivité, lucidité.

La prise de recul est une **disposition à observer une situation avec distance et lucidité, en dépassant les réactions immédiates pour analyser les enjeux de manière objective**. Elle aide à éviter l'impulsivité, à apprendre des expériences et à ajuster ses décisions avec plus de clarté.

La question à se poser :

Qu'est-ce qui m'aide à mettre de la distance avant de réagir ou décider ?

Cette soft skill soutient :

01.



L'analyse des situations avec objectivité

02.



La capacité à relativiser les problèmes

03.



L'ajustement de sa vision à long terme

Comment prendre plus de recul ?

Conseil N°1

Élargissez la vision

Quand un détail prend trop de place, prenez volontairement de la hauteur pour retrouver une vue d'ensemble.

Conseil N°2

Laissez retomber l'émotion

Accordez-vous un temps court avant de juger ; la plupart des perceptions s'équilibrent après une pause.

Conseil N°3

Interrogez l'intention

Demandez-vous ce que vous cherchez à protéger ou à éviter ; cela permet de gagner en lucidité.

Soft skills & compétences

commençant par la lettre [R]

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Résilience (nom féminin)

Mots clés : endurance, persévérance, résistance, ténacité, force morale.

La résilience est une **disposition à faire face à l'adversité en rebondissant après des difficultés et en s'adaptant aux changements**. Elle repose sur la capacité à récupérer, à tirer des enseignements des épreuves et à continuer d'avancer malgré les obstacles.

La question à se poser :

Qu'est-ce qui me permet de me relever après une période difficile ?

Cette soft skill soutient :

01.



La capacité à rebondir après un échec

02.



L'adaptation aux épreuves sans perdre en efficacité

03.



La gestion émotionnelle face aux revers

Comment développer sa résilience ?

Conseil N°1

Accueillez l'impact

Identifiez l'effet d'une difficulté avant de rebondir pour construire une solidité durable.

Conseil N°2

Cherchez une progression minime

Une petite avancée suffit à réamorcer l'élan, même si le contexte reste lourd.

Conseil N°3

Tirez un fil

Identifiez une leçon, même modeste, à partir de ce que vous traversez ; cela transforme le choc en ressource.

Résolution de conflit (nom féminin)

Mots clés : médiation, conciliation, négociation, arbitrage.

La résolution de conflit est la **capacité à comprendre un désaccord, à écouter les différentes parties et à rechercher une solution constructive qui préserve la relation**. Elle repose sur une communication claire, l'empathie et la recherche d'un compromis équilibré.

La question à se poser :

Comment est-ce que je contribue à apaiser un désaccord pour avancer vers une solution commune ?

Cette compétence repose sur :

01.



L'intelligence
émotionnelle

02.



La négociation

03.



L'empathie

Comment gérer les conflits ?

Conseil N°1

**Cherchez ce qui manque,
pas qui a tort**

Concentrez-vous sur les besoins non satisfaits plutôt que sur les positions affichées.

Conseil N°2

Neutralisez le ton

Ramenez l'échange sur des faits vérifiables pour calmer les interprétations.

Conseil N°3

**Construisez une issue
acceptable**

Proposez des options qui préservent les intérêts majeurs de chaque partie.

Résolution de problèmes complexes (nom féminin)

Mots clés : analyse, diagnostic, raisonnement, stratégie, pensée critique.

La résolution de problèmes est la **capacité à analyser une situation complexe, à identifier les facteurs clés et à élaborer des solutions efficaces grâce à une approche méthodique et réfléchie**. Elle mobilise des compétences analytiques, une vision systémique et parfois la créativité pour prendre des décisions adaptées.

La question à se poser :

Comment est-ce que j'aborde un problème pour en comprendre vraiment les causes avant de chercher une solution ?

Cette compétence repose sur :

01. 
La conceptualisation

02. 
La capacité de synthèse

03. 
La résilience

Comment résoudre des situations complexes ?

Conseil N°1

Cartographiez le problème

Avant de chercher une solution, listez les acteurs, les causes possibles et les contraintes pour clarifier le terrain.

Conseil N°2

Fractionnez sans simplifier à outrance

Découpez le problème en sous-questions gérables, tout en gardant à l'esprit le lien entre elles.

Conseil N°3

Multipliez les angles de lecture

Analysez la situation avec au moins deux grilles différentes (technique, humaine, organisationnelle).

Responsabilisation (nom féminin)

Mots clés : autonomie, engagement, implication, devoir, conscience professionnelle.

La responsabilisation est la **capacité à déléguer et à donner à chacun la possibilité de décider et d'agir, en favorisant l'autonomie et la prise d'initiative**. Elle repose sur la confiance, la clarté des attentes et la valorisation de l'engagement individuel au service d'objectifs collectifs.

La question à se poser :

Comment est-ce que je donne aux autres les moyens et la confiance d'assumer pleinement leurs responsabilités ?

Cette compétence repose sur :

01. 
Le sens des responsabilités

02. 
L'intégrité

03. 
L'engagement

Comment agir de manière responsable ?

Conseil N°1

Déléguiez en faisant confiance

Confiez des responsabilités réelles sans tout contrôler ; la responsabilisation naît de la confiance accordée.

Conseil N°2

Clarifiez les attentes, puis laissez agir

Définissez un cadre et des objectifs clairs, puis laissez chacun choisir comment s'y prendre ; la responsabilité grandit avec l'autonomie.

Conseil N°3

Encouragez la prise d'initiative

Valorisez les initiatives, même imparfaites, et utilisez les erreurs comme des leviers de progrès ; cela renforce l'engagement et le sens des responsabilités.

Soft skills & compétences

commençant par la lettre [S]

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Sens des responsabilités (nom masculin)

Mots clés : fiabilité, engagement, sérieux, devoir.

Le sens des responsabilités est une **disposition à assumer ses décisions et leurs conséquences avec fiabilité, sérieux et engagement**. Il implique d'anticiper l'impact de ses actions, de respecter ses obligations et de chercher des solutions lorsqu'une erreur survient.

La question à se poser :

Comment est-ce que je montre que j'assume réellement les conséquences de mes choix ?

Cette soft skill soutient :

01.



La continuité
décisionnelle

02.



La prise d'initiatives dans
les situations critiques

03.



L'engagement dans ses
missions et pour son
équipe

Comment avoir le sens des responsabilités ?

Conseil N°1

Assumez vos choix

Reconnaissez vos décisions comme les vôtres, même lorsqu'elles sont imparfaites. Le sens des responsabilités commence par l'appropriation.

Conseil N°2

Mesurez votre impact

Questionnez les effets de vos actions sur les autres et sur le collectif. Être responsable, c'est agir en conscience de ce que l'on génère.

Conseil N°3

Réparez plutôt que fuir

Quand quelque chose ne se passe pas comme prévu, cherchez comment corriger ou ajuster. Assumer, c'est agir face à l'erreur.

Soft skills & compétences

commençant par la lettre [T]

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Tolérance interpersonnelle (nom féminin)

Mots clés : ouverture d'esprit, patience, indulgence, respect.

La tolérance interpersonnelle est une **disposition à accepter et respecter des opinions ou comportements différents des siens, en suspendant le jugement et en valorisant la diversité**. Elle s'appuie sur l'ouverture d'esprit, l'empathie et la volonté de maintenir des relations harmonieuses.

La question à se poser :

Qu'est-ce qui m'aide à accueillir des points de vue très différents du mien sans jugement ?

Cette soft skill soutient :

01.



Le respect des différences et des opinions

02.



La capacité à travailler avec des profils variés

03.



L'acceptation des divergences sans jugement

Comment développer sa tolérance interpersonnelle ?

Conseil N°1

Accordez de l'espace

Laissez aux autres la possibilité d'exister sans chercher immédiatement à corriger ce qui vous dérange.

Conseil N°2

Cherchez l'intention derrière l'acte

Souvent, comprendre le "pourquoi" rend les différences moins menaçantes.

Conseil N°3

Suspendez l'interprétation

Avant de juger, considérez que votre lecture n'est peut-être qu'une version parmi d'autres.

Tolérance à l'incertitude (nom féminin)

Mots clés : flexibilité, patience, résilience, sang-froid.

La tolérance à l'incertitude est une **disposition à rester serein-e et flexible face à des situations ambiguës, imprévisibles ou dépourvues d'informations complètes**. Elle permet d'avancer malgré le flou, d'ajuster ses actions et de prendre des décisions sans être paralysé-e par l'absence de certitude.

La question à se poser :

Comment est-ce que je réagis lorsque je ne maîtrise pas tous les éléments d'une situation ?

Cette soft skill soutient :

01.



La continuité de l'action en contexte incertain

02.



L'adaptation des décisions face à l'imprévu

03.



La progression de l'action malgré l'ambiguïté

Comment développer sa tolérance à l'incertitude ?

Conseil N°1

Acceptez le flou

Tout projet comporte un moment où les repères vacillent ; ne l'interprétez pas comme un échec.

Conseil N°2

Décidez avec ce que vous avez

Agissez même si l'information est incomplète ; attendre la certitude revient souvent à perdre l'opportunité.

Conseil N°3

Exposez-vous graduellement

Travaillez par petites expérimentations pour apprivoiser ce qui n'est pas entièrement maîtrisable.

Soft skills & compétences

commençant par la lettre [V]

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Vivacité d'esprit (nom féminin)

Mots clés : curiosité, agilité mentale, ouverture d'esprit, réactivité cognitive.

La vivacité d'esprit est une disposition à **penser de manière active, agile et curieuse, en explorant de nouvelles idées et en remettant en question ses représentations.** Il favorise une réflexion vive, la génération de perspectives originales et l'adaptation de sa pensée à des situations variées.

La question à se poser :

Quelle idée ou hypothèse pourrais-je explorer pour aller plus loin dans ma réflexion ?

Cette soft skill soutient :

01.



La réactivité face aux nouvelles informations

02.



La capacité à traiter plusieurs sujets simultanément

03.



La rapidité d'analyse et de compréhension

Comment développer sa vivacité d'esprit ?

Conseil N°1

Activez votre esprit régulièrement

Variez les défis cognitifs, lire, débattre, analyser pour maintenir votre vivacité mentale.

Conseil N°2

Variez les rythmes de pensée

Alternez moments de réflexion posée et temps de réponse rapide : la vivacité d'esprit se nourrit de cette agilité mentale.

Conseil N°3

Exposez-vous à d'autres modes de pensée

Une conversation avec quelqu'un qui fonctionne autrement redynamise souvent votre propre raisonnement.

Vision stratégique (nom féminin)

Mots clés : ouverture d'esprit, patience, indulgence, respect.

La vision stratégique est la **capacité à anticiper les évolutions, analyser les tendances et définir une direction à long terme en identifiant les opportunités et les risques**. Elle permet d'orienter les choix présents pour renforcer la cohérence et la performance future.

La question à se poser :

Quels éléments me permettent d'identifier ce qui comptera vraiment demain ?

Cette compétence repose sur :

01.



La prise de recul / prise de hauteur

02.



L'innovation

03.



Le dynamisme intellectuel

Comment développer sa vision stratégique ?

Conseil N°1

Pensez loin, agissez ici

Alternez régulièrement entre la projection à long terme et l'analyse du présent pour garder un cap réaliste.

Conseil N°2

Interrogez les tendances faibles

Ce qui paraît marginal aujourd'hui dessine parfois les enjeux de demain.

Conseil N°3

Reliez les points dispersés

Cherchez les liens entre événements, contraintes et opportunités ; la vision se construit souvent dans les correspondances inattendues.

Conclusion^{du}dico

À travers ce dictionnaire, nous avons souhaité rendre visibles, compréhensibles et actionnables les soft skills, entendues non comme des compétences au sens strict, mais comme des dispositions, des ressources et des qualités personnelles qui soutiennent l'action et la performance humaine au quotidien.

Ces soft skills ne se réduisent pas à un simple savoir-être. Elles constituent le socle interne à partir duquel se développent les compétences, en influençant notre capacité à apprendre, coopérer, nous adapter et agir avec discernement dans des environnements en constante évolution. Complémentaires aux compétences techniques, elles en conditionnent souvent l'expression efficace en situation professionnelle.

Les 50 notions présentées ici proposent ainsi un langage commun pour parler des dimensions humaines du travail, mais aussi un outil de réflexion et de développement pour chacun. Car au-delà des définitions, les soft skills se cultivent, s'expérimentent et s'incarnent dans les pratiques quotidiennes. Elles constituent le fondement d'une performance durable, équilibrée et profondément humaine.

Cultivons-les, partageons-les et transformons-les en levier de réussite collective.

**Connaissez-vous vos
soft skills clés ?**

TESTEZ NOS SOLUTIONS



