

GUIDE RÉGIONAL

CALENDRIER FORMATIONS 2024

Devenez
acteur
de votre
formation!

PARIS

ORLÉANS

ROUEN

REIMS

LILLE

AMIENS



INSTITUT
**FRANÇOIS
BOCQUET**

www.performances.fr

EXPERT EN SOFT SKILLS DEPUIS 1986



28 FORMATIONS

dont 14 éligibles au CPF*

4. Dialoguer avec l'IA générative :
formation pratique au prompt engineering (ChatGPT etc.)
5. Pitcher un projet
6. Maîtriser son anxiété et celle de ses collaborateurs :
de la résilience au maintien de l'équilibre
7. Gérer les émotions dans un contexte professionnel
8. Déchiffrer la personnalité
9. Savoir lâcher prise et prendre du recul*
10. S'affirmer en situation professionnelle*
11. Le temps : mode d'emploi*
12. Les outils de la gestion du stress*
13. Intégrer l'IA dans ses pratiques professionnelles
14. Perfectionnement à la gestion d'équipe*
15. Le manager confirmé
16. Affirmer son courage managérial*
17. Développer son charisme et son leadership*
18. Encadrer une équipe pour la première fois*
19. Gérer une équipe*
20. Accompagner ses équipes dans le changement
21. Manager une équipe au quotidien*
22. Le métier de chef d'équipe*
23. Animer une équipe sans relation hiérarchique*
24. Gérer les profils atypiques
25. Gérer les personnalités difficiles*
26. Collaborer avec des personnalités difficiles*
27. Développer sa performance relationnelle
28. Réussir tous ses recrutements
29. L'assistant(e) RH
30. Profession assistant(e) : les nouvelles compétences
31. Améliorer ses écrits professionnels en langue française

Orientation et conseils : **01 64 23 68 51**

www.performances.fr

* Éligibles au CPF

Les **14 formations** ci-contre peuvent être **certifiantes**
et éligibles au CPF (en ajoutant un atelier de certification).

Le professionnalisme de l'Institut est garanti :



Des formations à vivre en Inter ou Intra

- L'Institut est, depuis 1986, le spécialiste reconnu des **soft skills**, du **management** et de **la gestion des personnalités** en entreprise.
- Une **pédagogie** immersive, basée sur **l'expérimentation** directe.
- Le choix du **distanciel** ou du **présentiel** (près de 40 villes en inter).
- Le choix entre l'intervention **inter** (plus ouverte) et **l'intra** (plus personnalisé : format et programme sur-mesure, choix du lieu et de l'intervenant).



PERSONNALISEZ VOTRE FORMATION PAR UNE OPTION

1

L'accompagnement individuel (1h30)

- > **Un entretien en visio prolonge la formation**, afin d'adapter ses apports au profil du participant et aux réalités du terrain.
- > **Cet accompagnement s'appuie sur notre applicatif "Performances-Talents"** : comment le style comportemental du participant est-il perçu par ses collaborateurs ? Quelles sont les nouvelles postures à développer ? Dans quelles situations ?

2

L'atelier de certification

(Formation + atelier = **parcours éligible CPF***)

- > **Cet atelier d'une journée** (en visio) prépare le candidat à une certification reconnue*.
- > Pas de QCM ni d'épreuves écrites : cette évaluation s'appuie sur **étude de cas** et une **mise en situation**.
- > Le candidat bénéficie en outre d'une **restitution "Performances-Talents"** sur son profil, avec des pistes d'amélioration personnalisées, au cours d'un **entretien confidentiel**.

*Certification inscrite au Répertoire Spécifique (numéro RS 5196).

NOUVEAU

3

360 training (4h d'accompagnement individuel + accès à CoachGPT)

Quatre entretiens individuels (en visio) transforment votre formation en une expérience hybride, inscrite dans la réalité particulière du participant.

AVANT LA FORMATION (2 x 1 heure)

- > **SÉANCE 1** : Présentations. Échanges sur la problématique du participant. Envoi d'un questionnaire 360.
- > **SÉANCE 2** : Restitution du questionnaire 360. Clarification de la problématique et des besoins spécifiques.

APRÈS LA FORMATION (2 x 1 heure)

- > **SÉANCE 3** : Débriefing de la formation, apports complémentaires individualisés, fourniture de codes d'accès à CoachGPT et formation à son utilisation, recommandations contextualisées.
- > **SÉANCE 4** : Débriefing de l'utilisation de CoachGPT et des recommandations contextualisées, Validation des compétences acquises ou à développer.



Qu'est-ce que CoachGPT ?

Mis au point par François Bocquet et son équipe, **Coach GPT** est un **assistant IA**.

Il **associe** la version la plus avancée de **ChatGPT** à la puissance d'analyse de l'applicatif **"Performances-Talents"**, qui permet de cartographier le profil et les compétences.

Il permet à ses utilisateurs de **prolonger leur formation** par un dialogue avec **une IA disponible H24** et de recevoir ainsi à volonté des conseils personnalisés et contextualisés.



Si vous souhaitez organiser une formation intra dans vos locaux, ou personnaliser votre formation inter, contactez-nous au **01 64 23 67 37**



 ADAPTABLE EN INTRA



Dialoguer avec l'IA générative

Formation pratique au prompt engineering (ChatGPT, etc.)

DURÉE : 1 jour code web GPT

PRIX : 790 € HT (948 € TTC)

calendrier

À DISTANCE : 5 avril 2024 ou
14 mai 2024 ou 2 juil. 2024 ou
5 sept. 2024 ou 15 oct. 2024 ou
7 nov. 2024 ou 17 déc. 2024

PARIS : 4 avril 2024 ou 18 juin 2024
ou 14 oct. 2024 ou 16 déc. 2024

LILLE : 19 mars 2024 ou 30 sept. 2024

ROUEN : 7 juin 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes
sur www.performances.fr

Pour organiser une session supplémentaire au plus
près de chez vous, contactez-nous au 01 64 23 67 37

PARTICIPANTS

MANAGERS, RESPONSABLES DE PROJETS - CHARGÉS DE COMMUNICATION, RÉDACTEURS WEB, COMMUNITY MANAGERS - TOUS COLLABORATEURS DEVANT PRODUIRE DES ÉCRITS PROFESSIONNELS.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Les participants sont invités à se munir de leur ordinateur et/ou de leur smartphone.

OBJECTIFS

- ▶ Comprendre le fonctionnement de l'IA générative.
- ▶ Acquérir de bonnes pratiques afin d'optimiser vos recherches.
- ▶ Contourner les limites apparentes.
- ▶ Personnaliser et automatiser votre utilisation.

Programme

Maîtriser le fonctionnement des IA génératives

- ▶ Découvrir les champs d'application : enquêtes, comptes-rendus de réunions, référencement web, production de rapport, d'idées créatives, de contenu stylisé, de code informatique, d'images personnalisées.
- ▶ Comprendre les mécanismes à l'œuvre: les données sources, les modèles, les différentes méthodes d'entraînement.
- ▶ Découvrir les fonctionnalités et les limites des différentes IA disponibles ou émergentes : ChatGPT(s), CoachGPT, Bard, Claude 2, Copilot, Midjourney, Noota.
- ▶ Comment s'adresser à l'IA via un prompt : définir le contexte, préciser les données attendues, formuler une demande simple. Concevoir et gérer sa bibliothèque de pré-prompts.
- ▶ Utiliser le Code interpreter pour exploiter les fichiers externes (rapports, livres, données chiffrées, images), l'accès et l'utilisation des API, le façonnage de GPTs sur mesure et le déploiement d'agents conversationnels.

Développer une expertise en prompt engineering

- ▶ Enrichir le contexte : le positionnement du demandeur et du rapporteur, la définition des objectifs à terme et du style requis.
- ▶ Optimiser ses résultats : paramétrages, fourniture d'exemples, utilisation du seed, compréhension des filtres.
- ▶ Entraîner des modèles avec vos propres data et vos propres méthodes : comment personnaliser votre utilisation et capitaliser cette personnalisation.
- ▶ Créer un environnement spécifique et une base de connaissance accessible via l'IA.
- ▶ Développer l'autonomie d'une IA : l'automatisation, l'intégration à vos applicatifs et avec des APIs, l'utilisation à grande échelle.



ADAPTABLE EN INTRA

Pitcher un projet

Les clefs d'une intervention percutante et convaincante



DURÉE : 1 jour code web PUP

PRIX : 990 € HT (1188 € TTC)

calendrier

À DISTANCE : 4 avril. 2024 **ou**
27 juin 2024 **ou** 17 oct. 2024 **ou**
10 déc. 2024

LILLE : 17 sept. 2024

PARIS : 14 mars 2024 **ou** 6 juin 2024
ou 7 oct. 2024 **ou** 5 déc. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et
villes sur **www.performances.fr**

Pour organiser une session supplémentaire
au plus près de chez vous, contactez-nous au
01 64 23 67 37

PARTICIPANTS

MANAGERS - CHEFS D'ÉQUIPE, CHEFS DE PROJETS -
ENTREPRENEURS OU PORTEURS DE PROJET.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

- ▶ Développer ses capacités de synthèse et de concision.
- ▶ Travailler le storytelling, l'art de captiver son auditoire par des histoires.
- ▶ Structurer efficacement un pitch.
- ▶ Adapter son pitch à son public et au temps imparti.

Programme

Comprendre les fondamentaux du pitch

- ▶ L'exigence de rassurer : donner des preuves, des chiffres, montrer des prototypes.
- ▶ La nécessité d'inspirer : raconter des histoires, donner des exemples, se projeter dans l'avenir.
- ▶ Déterminer le besoin client et évaluer le marché.
- ▶ Identifier les compétences clefs et la valeur ajoutée de l'équipe.

Construire son pitch

- ▶ L'accroche : capter l'attention et la bienveillance en un temps record.
- ▶ Le purpose : mettre en avant la valeur ajoutée du produit ou du projet, ce qui le rend unique.
- ▶ Le marché : identifier le besoin client, évaluer le marché.
- ▶ L'équipe : montrer la compétence et la complémentarité de l'équipe.
- ▶ Les réussites : rassurer avec des réalisations et des premiers POC.
- ▶ L'avenir : suggérer le futur de son produit ou projet, mener à l'action.

Incarner son discours

- ▶ Jouer du débit, du rythme, des intonations.
- ▶ Maîtriser le regard et les silences.
- ▶ Faire de l'humour un allié.
- ▶ Trouver son ethos de porteur de projet.

Faire face aux situations difficiles ou embarrassantes

- ▶ Comprendre son public et ses attentes.
- ▶ Traiter une question embarrassante ou réfuter un argument sans en dévaloriser l'auteur.
- ▶ Associer ses interlocuteurs à la recherche d'une solution : l'art de la question ouverte et de la reformulation.

EN OPTION > 2 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
1 JOUR + 1h30 | 1365 € HT (1638 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après

DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
1 JOUR + 4h00 | 1980 € HT (2376 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur **www.performances.fr**



 ADAPTABLE EN INTRA

Maîtriser son anxiété et celle de ses collaborateurs

De la résilience au maintien de l'équilibre

DURÉE : 2 jours code web MSA

PRIX : 1190 € HT (1428 € TTC)



Calendrier

À DISTANCE : 28-29 mars 2024 **ou**
20-21 juin 2024 **ou** 10-11 oct. 2024 **ou**
12-13 déc. 2024

LILLE : 21-22 mai 2024 **ou** 2-3 déc. 2024

PARIS : 14-15 mars 2024 **ou** 27-28 mai 2024
ou 19-20 sept. 2024 **ou** 26-27 sept. 2024 **ou**
25-26 nov. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes sur www.performances.fr

Pour organiser une session supplémentaire au plus près de chez vous, contactez-nous au **01 64 23 67 37**

PARTICIPANTS

CADRES DIRIGEANTS, MANAGERS, CHEFS D'ÉQUIPE - AUTRES COLLABORATEURS.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

- ▶ Analyser son processus personnel d'anxiété.
- ▶ Comprendre celui de ses collaborateurs.
- ▶ Modifier ses postures pour induire une collaboration plus apaisée.
- ▶ Protéger son équilibre et celui de ses collaborateurs.

Programme

Analyser les processus en œuvre

- ▶ Intégrer les mécanismes neurobiologiques : aires cérébrales, neuromodulateurs, neurones-miroirs, système nerveux, langage verbal et non-verbal.
- ▶ Comprendre les mécanismes cognitifs : schémas, distorsions, situations-gâchettes, automatismes comportementaux.
- ▶ Analyser les mécanismes sociaux : anxiété réprimée ou communicative, collaborateurs toxiques, le rôle critique des managers.
- ▶ Comprendre les visages modernes de l'anxiété : éco-anxiété, socio-anxiété des jeunes, techno-anxiété des moins jeunes.

Développer sa résilience personnelle

- ▶ Cartographier son processus personnel d'inquiétude : déclencheurs immédiats, situations anxiogènes, les amplificateurs et les inhibiteurs.
- ▶ Mobiliser ses ressources : refuges dans une zone de confort, autodérision, personnes de soutien.
- ▶ Prendre le recul suffisant pour faire la part de la dramatisation et des problèmes objectifs à traiter : gestion du stress, gestion des conflits, gestion du temps.
- ▶ Dominer ses émotions pour montrer l'exemple : la cohérence et la cadence.

Protéger l'équilibre de ses collaborateurs

- ▶ Déchiffrer le langage verbal et non-verbal pour évaluer le degré réel d'anxiété des uns et des autres.
- ▶ Rassurer immédiatement un collaborateur anxieux : le choix des mots qui apaisent vraiment.
- ▶ Comprendre la face cachée de l'anxiété : permettre aux peurs de s'exprimer.
- ▶ Ajuster ses postures managériales : de l'empathie à l'intelligence émotionnelle active.

Protéger la cohésion de ses équipes

- ▶ Canaliser les énergies autour d'objectifs communs, clairs et stables.
- ▶ Fixer un cadre rassurant avec des rituels.
- ▶ Prodiguer du feedback et fournir de l'information abondante, transparente, cohérente.
- ▶ Instituer des événements décontractés, festifs et rassembleurs : les pauses, repas en commun, les fêtes.

EN OPTION > 2 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1565 € HT (1878 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après

DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
2 JOURS + 4h00 | 2180 € HT (2616 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur www.performances.fr



 ADAPTABLE EN INTRA

Gérer les émotions dans un contexte professionnel



De la gestuelle au management émotionnel

DURÉE : 2 jours code web FG3

PRIX : 1190 € HT (1428 € TTC)

calendrier

À DISTANCE : 4-5 avril 2024 ou
24-25 juin 2024 ou 17-18 oct. 2024
ou 12-13 déc. 2024

LILLE : 27-28 mai 2024 ou
28-29 nov. 2024

PARIS : 27-28 juin 2024 ou
21-22 nov. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et
villes sur www.performances.fr

Pour organiser une session supplémentaire
au plus près de chez vous, contactez-nous au
01 64 23 67 37



PARTICIPANTS

ENCADREMENT, CHEFS D'ÉQUIPE, ASSISTANT(E)S MANAGER - COLLABORATEURS AMENÉS À DÉPLOYER TOUTE LEUR INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE DANS L'EXERCICE DE LEURS RESPONSABILITÉS - COLLABORATEURS DES SECTEURS ÉDUCATIFS, ASSOCIATIFS OU MÉDICO-SOCIAUX.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



OBJECTIFS

- ▶ Comprendre l'impact des émotions sur la performance au travail.
- ▶ Décoder le langage non verbal des gestes et des mimiques.
- ▶ Manager ses propres émotions pour manager les émotions de ses partenaires : le management émotionnel®.
- ▶ Faire face aux attitudes imprévisibles d'un collaborateur pour préserver la cohésion de l'équipe.

Programme

Déchiffrer ses émotions et celles de ses collaborateurs

- ▶ La puissance des émotions au coeur de la personnalité : comprendre leur impact sur la productivité individuelle et collective.
- ▶ La spirale des émotions et des sentiments : enthousiasme, fascination, déception, tristesse, culpabilité, jalousie, peur agressive, colère, burn-out. Quand une émotion entraîne une autre...
- ▶ Comprendre les émotions des autres pour désamorcer une situation tendue : les états d'humeur, les fluctuations énergétiques et les réactions excessives des tempéraments susceptibles.
- ▶ Identifier les pensées automatiques qui génèrent des émotions négatives : en finir avec la subjectivité de l'instant et les décisions impulsives.

Décoder le langage non-verbal

- ▶ Comprendre l'expression des émotions en langage non verbal : déchiffrer les intentions réelles.
- ▶ Déchiffrer le langage des postures : bienveillance / distance, réceptivité / fermeture, assertivité / indécision, stress / sérénité.
- ▶ Les langages du visage, des mimiques et des modulations de la voix : l'anticipation des réactions émotionnelles.
- ▶ Mesurer l'impact des postures sur les émotions éprouvées : savoir s'auto-conditionner pour se réguler.

Mettre en pratique le management émotionnel®

- ▶ Maîtriser ses propres comportements lorsqu'ils se manifestent : grande fatigue, sautes d'humeur, stress, susceptibilité, agressivité, cyclothymie, colère.
- ▶ Savoir apprivoiser ses émotions : la canalisation de sa timidité en entretien et de ses réactions en cas de remise en cause.
- ▶ Éviter de perdre ses moyens en présence d'une personne déstabilisante : la non-contamination émotionnelle par les autres et la participation sereine aux réunions.
- ▶ Communiquer plus efficacement grâce aux outils de l'influence émotionnelle : la transformation de son stress en énergie pour en faire le moteur de sa réussite.
- ▶ Expérience pratique de maîtrise de soi face à toutes les formes d'agression ou de provocation.

Gérer les émotions de ses collaborateurs

- ▶ Introduire la gestion fluide des émotions dans son quotidien : savoir transformer les émotions de ses collaborateurs en ressources et non plus en handicaps.
- ▶ Développer son intelligence émotionnelle pour déchiffrer les vrais besoins et les inquiétudes réelles au-delà des accusations : l'identification des peurs ou des motivations cachées sous la colère.
- ▶ Apprivoiser les collaborateurs sous-pression : les techniques permettant de canaliser avec doigté les débordements émotionnels.
- ▶ De l'empathie à l'assertivité : évoluer de la pression déstabilisante vers le charisme tranquille ou l'influence constructive.

EN OPTION > 2 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1565 € HT (1878 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après

DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
2 JOURS + 4h00 | 2180 € HT (2616 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur www.performances.fr



ADAPTABLE EN INTRA

Déchiffrer la personnalité

De l'évaluation des talents à la gestion des personnes

DURÉE : 2 jours code web DLP

PRIX : 990 € HT (1188 € TTC)



calendrier

À DISTANCE : 28-29 mars 2024
ou 20-21 juin 2024 ou 10-11 oct. 2024
ou 2-3 déc. 2024

LILLE : 25-26 mars 2024 ou
16-17 sept. 2024

PARIS : 17-18 juin 2024 ou
12-13 nov. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes sur www.performances.fr

Pour organiser une session supplémentaire au plus près de chez vous, contactez-nous au 01 64 23 67 37

PARTICIPANTS

ENCADREMENT, COLLABORATEURS RH, RESPONSABLE D'UNE ÉQUIPE OU D'UN PROJET.

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis

OBJECTIFS

- ▶ Analyser la personnalité en combinant plusieurs approches : de l'observation directe à l'enquête en 360°.
- ▶ Explorer les grandes familles de caractères : comportement, motivations, prédispositions, talents visibles ou cachés.
- ▶ Gérer la personnalité de ses collaborateurs, leurs compétences cachées, leurs motivations irrationnelles.
- ▶ Différencier son style relationnel (ou managerial) en fonction du profil de ses interlocuteurs (ou collaborateurs).

Programme

Décoder la personnalité de ses interlocuteurs (et leur logique cachée)

- ▶ Comprendre un collaborateur dans sa complexité : invariants du caractère, compétences et comportements acquis, impératifs de la situation.
- ▶ Identifier le caractère par l'apparence extérieure : morphologie, allure, postures, mimiques, discours explicite et implicite, langage non verbal.
- ▶ Analyser la personnalité de façon objective : l'utilisation du 360° et de l'observation croisée, initiation à Performances-Talents.
- ▶ Anticiper les comportements d'un individu : drivers, talents, zones d'ombre, mécanismes de compensation, axes de développement.

➤ **Autodiagnostic** en ligne du caractère des participants volontaires.

Découvrir les familles de caractère (et leur comportement probable)

- ▶ Le charisme des "exubérants" ; le pragmatisme des "réalistes".
- ▶ L'ambition des "passionnés" ; la bienveillance des "raisonnables".
- ▶ L'esprit d'initiative des "aventuriers" ; le scepticisme des "joueurs".
- ▶ L'exigence des "irréprochables" ; la cohérence des "méthodiques".
- ▶ L'empathie des "aimables" ; la plasticité des "décontractés".
- ▶ Le dévouement des "sentimentaux" ; la sagesse des "paisibles".
- ▶ La fantaisie des "irréguliers" ; l'agilité des "insouciantes".
- ▶ Le recul des "idéalistes" ; la concentration des "détachés".

➤ **Analyse** de photos et de vidéos de personnages connus ou inconnus.

Gérer la singularité de ses collaborateurs (pour leur permettre de se réaliser... et de s'engager)

- ▶ Cartographier les préférences et les compétences comportementales dans le cadre d'un entretien de recrutement ou d'évaluation.
- ▶ Utiliser les potentiels inutilisés et satisfaire les motivations irrationnelles, de façon à obtenir un engagement durable.
- ▶ Réussir le casting de ses équipes et de ses projets en intégrant la notion de complémentarité.
- ▶ Prévenir les tensions et les conflits en permettant aux collaborateurs de se comprendre.

➤ **Cartographie** comparée du profil de ses collaborateurs.

Ajuster ses postures au profil de ses interlocuteurs (et à leurs contradictions)

- ▶ Déchiffrer les non-dits, les préoccupations et les intentions réelles derrière les apparences.
- ▶ Convaincre ou remotiver un collaborateur en s'adaptant à ses prédispositions.
- ▶ Déléguer une mission ou demander un service en tenant compte des inclinations et des compétences comportementales.
- ▶ Déployer son intelligence relationnelle en entretien, en réunion ou en négociation.

➤ **Mise en situation** : Déléguer une tâche pénible à un collaborateur hypersensible.

EN OPTION > 2 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1365 € HT (1638 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après

DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
2 JOURS + 4h00 | 1980 € HT (2376 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur www.performances.fr



 ADAPTABLE EN INTRA

Savoir lâcher prise et prendre du recul

code web SLP

Prendre soin de soi

DURÉE : 2 jours (consécutifs ou **séparés)

PRIX : 1090 € HT (1308 € TTC) **ÉLIGIBLE CPF***



Calendrier

À DISTANCE : 18-19 mars 2024 ou
10-11 avril 2024 ou 23-24 mai 2024 ou
4-25 juin 2024** ou 24-25 juin 2024 ou
29-30 août 2024 ou 19 sept. & 10 oct. 2024**
14-15 oct. 2024 ou 14-15 nov. 2024 ou
22 nov. & 6 déc. 2024 ou 9-10 déc. 2024

LILLE : 10-11 avril 2024 ou
30 sept.-1^{er} oct. 2024

ORLÉANS : 3-4 déc. 2024

PARIS : 25-26 mars 2024 ou 17-18 juin 2024
ou 7-8 oct. 2024 ou 16-17 déc. 2024

REIMS : 19-20 sept. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes
sur **www.performances.fr**

Pour organiser une session supplémentaire au plus près
de chez vous, contactez-nous au 01 64 23 67 37

PARTICIPANTS

MANAGERS ET COLLABORATEURS CHERCHANT À PRÉSERVER
LEUR ÉQUILIBRE ET LEUR EFFICACITÉ DANS L'EXERCICE DE
LEURS RESPONSABILITÉS.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.
Sauf si option certification >> Prérequis détaillés sur notre site.

OBJECTIFS

- ▶ Renoncer au mirage du contrôle absolu pour contribuer à la qualité de vie en entreprise.
- ▶ Savoir prendre du recul pour protéger son équilibre et celui de ses collaborateurs.
- ▶ Cultiver l'art du lâcher-prise pour retrouver sa liberté.
- ▶ Développer sa résilience pour préserver son efficacité professionnelle ou managériale.

Programme

Renoncer au mirage du contrôle absolu

- ▶ Identifier les bénéfices du lâcher prise en termes d'efficacité personnelle et de productivité collective.
- ▶ Dompter l'angoisse de la perte de contrôle : le rôle des neurotransmetteurs (sérotonine, cortisol), et le développement progressif des aires cérébrales.
- ▶ Traiter les peurs associées à la perte de contrôle : analyser les mécanismes de défense et les schémas cognitifs qui les supportent.
- ▶ Oser renoncer au contrôle absolu afin de contribuer à la qualité de vie en entreprise.

Savoir prendre du recul

- ▶ Repérer les indicateurs du déséquilibre : colère, actes manqués, malaises, somatisations. Localiser ses zones de crispation et ses déclencheurs.
- ▶ Désamorcer à temps la spirale de l'épuisement professionnel (burn out, épisodes dépressifs).
- ▶ Oser la déconnexion provisoire mais complète : comment se protéger des nouvelles technologies (surtout si elles sont "intelligentes").
- ▶ Savoir prendre soin de son corps pour mieux piloter son cerveau : les liens croisés entre la santé physique et la santé mentale, l'impact des postures (yoga), de l'alimentation, du sommeil-flash et du rire.

Cultiver l'art du lâcher-prise

- ▶ Repérer les pièges des relations professionnelles et distinguer les vrais conflits des faux problèmes : comment ne pas se laisser embarquer dans un triangle victime-persécuté-sauveur ?
- ▶ Esquiver les interruptions, les sollicitations, les tentations continues : l'aménagement d'un SAS de décompression entre le stress professionnel et le stress éventuel de la vie privée.
- ▶ Savoir se débarrasser des pensées automatiques, de la pollution mentale et des fixettes qui vous éloignent de la réalité présente.
- ▶ Savoir mettre concrètement son mental en mode "pause" : débrancher les croyances déprimantes en s'arrachant temporairement à son milieu.

Développer sa résilience

- ▶ Reconstruire ses schémas cognitifs, ses grilles de lectures, ses attentes inconditionnelles et ses comportements automatiques.
- ▶ Redéfinir ses vraies priorités pour tenir le cap dans le mauvais temps et ajuster ses attitudes à la hauteur des enjeux réels.
- ▶ Organiser son indisponibilité provisoire : savoir se déconnecter pour se recentrer et se reconstruire.
- ▶ L'ABC de la "simplicité volontaire" : la chasse au superflu, les bonnes pratiques en usage au Canada.

+ EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1465 € HT (1758 € TTC)

2 Une journée d'atelier de certification

***ÉLIGIBLE CPF** En ajoutant un atelier, **votre formation devient certifiante** et éligible CPF
www.performances.fr - code web : PCSLP

DURÉE / PRIX (avec atelier) : **3 JOURS | 1880 € HT** (2256 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après

DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
2 JOURS + 4h00 | 2080 € HT (2496 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur **www.performances.fr**



ADAPTABLE EN INTRA

S'affirmer en situation professionnelle

code web AZF

DURÉE : 2 jours (consécutifs ou ****séparés**)

PRIX : 990 € HT (1188 € TTC) **ÉLIGIBLE CPF***



calendrier

À DISTANCE : 9-10 avril 2024 ou 6-7 mai 2024
ou 23 mai & 6 juin 2024** ou 24-25 juin 2024 ou
22-23 août 2024 ou 10-17 sept. 2024** ou
14-15 oct. 2024 ou 7-8 nov. 2024 ou
22 nov. & 6 déc. 2024** ou 16-17 déc. 2024

LILLE : 3-4 avril 2024 ou 9-10 sept. 2024

ORLÉANS : 13-14 mai 2024

PARIS : 18-19 mars 2024 ou 13-14 juin 2024
ou 10-11 oct. 2024 ou 2-3 déc. 2024

REIMS : 23-24 sept. 2024

ROUEN : 18-19 nov. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes
sur **www.performances.fr**

Pour organiser une session supplémentaire au plus près
de chez vous, contactez-nous au 01 64 23 67 37

PARTICIPANTS

MANAGERS ET COLLABORATEURS AMENÉS À S'AFFIRMER
DANS LE CADRE DE LEURS RESPONSABILITÉS.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.
Sauf si option certification >>> Prérequis détaillés sur notre site.

OBJECTIFS

- ▶ Développer une attitude de force tranquille pour exercer une influence crédible.
- ▶ Construire son image professionnelle ou managériale pour assumer son rôle avec aisance.
- ▶ Maîtriser les techniques professionnelles de l'affirmation de soi.
- ▶ Savoir utiliser judicieusement ces techniques en fonction du contexte (entretien, réunion, situations de crise).

Programme

Développer sa confiance en soi dans le cadre professionnel

- ▶ Identifier les maladies de l'estime de Soi : manque de sécurité intérieure, proximité d'un collaborateur toxique, conditions de travail difficiles, épuisement professionnel périodique, colères contenues.
- ▶ Améliorer son estime de soi : prendre appui sur son expertise technique, son expérience, sa mission.
- ▶ Muscler sa confiance en soi vis-à-vis de ses collaborateurs : rompre avec l'habitude, expérimenter des comportements relationnels inédits, oser ne plus être sympathique à tout prix, affirmer sans complexe sa personnalité.
- ▶ Construire ou reconstruire son "positionnement" face aux équipes : développer son charisme en situation managériale.

Augmenter son impact relationnel ou managérial

- ▶ Développer sa confiance en améliorant son apparence : présentation, voix, lexique, langage non-verbal, démarche, postures managériales.
- ▶ Éviter le piège des fausses affirmations de soi qui nuisent à la crédibilité : impatience, colère, double langage.
- ▶ Adopter des postures relationnelles et managériales vraiment assertives : surmonter le trac et la timidité, assumer avec sérénité ses fonctions à remplir et ses rôles à jouer.
- ▶ Oser faire évoluer sa fonction vers plus d'initiative, d'autonomie, de responsabilité.

S'affirmer au quotidien sur le terrain

- ▶ Se libérer de son obligation à se montrer docile en toutes circonstances : savoir refuser sereinement.
- ▶ Renoncer à son obligation de perfection inconditionnelle : accepter et faire accepter ses limites, savoir assouplir la gestion de son temps et de ses priorités.
- ▶ Oser se rendre périodiquement indisponible : prendre du temps pour se ressourcer et se recentrer sur ses vraies priorités.
- ▶ Savoir collaborer étroitement avec une forte personnalité sans se laisser manger tout cru.

Gérer les pressions et les tensions de manière assertive

- ▶ Acquérir une sécurité intérieure suffisante pour être capable de s'engager durablement dans un projet ambitieux.
- ▶ S'affirmer tranquillement dans les rapports de force et les conflits : au téléphone, en entretien, en réunion.
- ▶ Savoir formuler une exigence, une consigne désagréable, un refus ou une critique sans abîmer une relation. Désamorcer les faux problèmes inutiles mais oser déclencher un vrai conflit quand il est nécessaire. Savoir enterrer la hache de guerre.
- ▶ S'affirmer dans les crises majeures et dans les grands tournants de la vie : gérer une rupture professionnelle, un changement de fonction ou de service, un nouveau départ.

+ EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1365 € HT (1638 € TTC)

2 Une journée d'atelier de certification

***ÉLIGIBLE CPF** En ajoutant un atelier, **votre formation devient certifiante** et éligible CPF
www.performances.fr - code web : PCAZF
DURÉE / PRIX (avec atelier) : **3 JOURS | 1780 € HT** (2136 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après
DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
2 JOURS + 4h00 | 1980 € HT (2376 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée 01 64 23 68 51** ou sur **www.performances.fr**



 ADAPTABLE EN INTRA

Le temps : mode d'emploi



Oser aller à l'essentiel

code web **TM2**

DURÉE : 2 jours (consécutifs ou ****séparés**)

PRIX : 1290 € HT (1548 € TTC) **ÉLIGIBLE CPF***

calendrier

À DISTANCE : 14-15 mars 2024 **ou**
10-11 avril 2024 **ou** 24 mai & 7 juin 2024**
ou 27-28 mai 2024 **ou** 8-9 juil. 2024 **ou**
26-27 août 2024 **ou** 9-16 sept. 2024** **ou**
8-9 oct. 2024 **ou** 7-8 nov. 2024 **ou**
21 nov. & 5 déc. 2024** **ou** 9-10 déc. 2024

LILLE : 21-22 mars 2024 **ou** 26-27 sept. 2024

PARIS : 25-26 mars 2024 **ou** 20-21 juin 2024
ou 3-4 oct. 2024 **ou** 18-19 nov. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes sur **www.performances.fr**

Pour organiser une session supplémentaire au plus près de chez vous, contactez-nous au **01 64 23 67 37**

PARTICIPANTS

COLLABORATEURS OU MANAGERS SOUCIEUX D'OPTIMISER LA GESTION DE LEUR TEMPS DANS LE CADRE DE LEURS RESPONSABILITÉS.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.
Sauf si option certification >> Prérequis détaillés sur notre site.

OBJECTIFS

- ▶ Redéfinir ses priorités pour retrouver la maîtrise de son temps.
- ▶ Savoir se protéger de l'éparpillement, des dérangements, des sollicitations continues.
- ▶ Maintenir des relations de qualité lorsque le temps se comprime et s'accélère, notamment en situation managériale.
- ▶ Savoir communiquer de manière optimale en un temps minimal : faire passer efficacement des messages dans l'urgence.

Programme

Redéfinir sa pyramide des priorités

- ▶ Clarifier sa relation au temps. Analyser ses schémas de fonctionnement, ses rythmes personnels, ses mécanismes de réussite : l'identification de sa zone d'excellence afin de se recentrer sur son "coeur de métier".
- ▶ Cartographier ses vraies priorités : la quantification du temps passé en réunion, au téléphone, en RDV, en déplacement... le recentrage sur l'essentiel.
- ▶ Identifier les obstacles intérieurs à la gestion efficace du temps : les 6 maladies qui contaminent l'organisation.
- ▶ Identifier les améliorations à mettre en place : l'optimisation des outils existants et l'intégration de nouveaux mécanismes.

Utiliser les bons outils

- ▶ Optimiser les outils de planification individuels et collectifs : agendas, tableaux de bord, organisateurs...
- ▶ Gérer un planning en anticipant les imprévus et les goulots d'étranglement : la différenciation de l'urgence, de l'importance et la préférence personnelle.
- ▶ Choisir l'outil de communication le plus adapté à la situation (entretien, réunion, téléconférence, e-mail, SMS) et faire face à l'inondation des e-mails.
- ▶ Déléguer de manière optimale : la clarification des objectifs, la précision de l'échéance et des enjeux, l'accompagnement sur le terrain et la validation du résultat.

Optimiser ses relations professionnelles ou managériales

- ▶ Identifier ses dévoreurs de temps (déplacements, smartphone, bavards impénitents épris d'hémorragies verbales) et protéger sa concentration des interruptions continues.
- ▶ Répondre aux sollicitations de ses collaborateurs : l'équilibre entre le débordement des relations de proximité et la distance des relations formelles.
- ▶ S'affirmer sereinement dans les échanges : savoir refuser avec tact en adoptant la méthode SADECAP.
- ▶ Établir des conditions optimales de concentration, même en open space : l'aménagement d'une bulle de protection et l'organisation de son inaccessibilité temporaire.

Communiquer avec concision

- ▶ Mener un entretien avec concision : la clarté de l'objectif, la précision des attentes, la confirmation par écrit lorsque c'est nécessaire.
- ▶ Limiter le temps dédié aux entretiens, aux discussions téléphoniques, au flux des mails : l'échange efficace avec les interlocuteurs réellement concernés.
- ▶ Intégrer une méthode de lecture rapide et relayer l'information pertinente : le recentrage sur l'essentiel.
- ▶ Adopter les bons réflexes : la non-participation aux réunions interminables et la participation aux briefs et debriefs pertinents.

+ EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1665 € HT (1998 € TTC)

2 Une journée d'atelier de certification

***ÉLIGIBLE CPF** En ajoutant un atelier, **votre formation devient certifiante** et éligible CPF
www.performances.fr - code web : PCTM2
DURÉE / PRIX (avec atelier) : **3 JOURS | 2080 € HT** (2496 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après
DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
2 JOURS + 4h00 | 2280 € HT (2736 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur **www.performances.fr**



ADAPTABLE EN INTRA



Les outils de la gestion du stress

Prévenir le burn-out et préserver son efficacité professionnelle

DURÉE : 2 jours

code web OGS2

ÉLIGIBLE CPF*

PRIX : 990 € HT (1188 € TTC)

Calendrier

À DISTANCE : 28-29 mars 2024 ou
27-28 juin 2024 ou 14-15 oct. 2024 ou
9-10 déc. 2024

LILLE : 23-24 mai 2024 ou
7-8 nov. 2024

PARIS : 6-7 juin 2024 ou
25-26 nov. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et
villes sur www.performances.fr

Pour organiser une session supplémentaire
au plus près de chez vous, contactez-nous au
01 64 23 67 37

PARTICIPANTS

MANAGERS ET COLLABORATEURS SOUMIS À UNE FORTE PRESSION DE STRESS OU À UNE CHARGE DE TRAVAIL CONSIDÉRABLE.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.
Sauf si option certification >> Prérequis détaillés sur notre site.

OBJECTIFS

- ▶ Maîtriser les mécanismes du stress dans un écosystème exigeant, turbulent ou en mutation.
- ▶ Canaliser son stress pour en faire une source de motivation et d'amélioration de sa performance.
- ▶ Dominer ses émotions afin de rester centré sur les priorités réelles.
- ▶ Développer des attitudes positives pour préserver son équilibre en situation relationnelle ou managériale.

Programme

Déjouer les mécanismes du stress et du burn-out

- ▶ Identifier les sources principales de stress : charge de travail, charge mentale, pression continue, sollicitations chaotiques, environnement instable.
- ▶ Mesurer les effets du stress sur ses propres comportements (fatigue, irritabilité) et l'impact sur l'environnement professionnel.
- ▶ Reconnaître ses propres signaux d'alerte et ses limites personnelles.
- ▶ Élaborer un plan d'action personnel pour se protéger.

Faire face aux situations stressantes

- ▶ Apprendre à maîtriser ses émotions, agir sur ses automatismes de pensée afin de désamorcer les situations anxiogènes.
- ▶ Renoncer à tout faire : clarifier ses priorités réelles, oser dire "Non".
- ▶ Développer des relations durables avec ses collaborateurs : la fluidité des échanges, l'humour, le respect de l'équilibre vie privée/ professionnelle.
- ▶ Se protéger des personnalités toxiques et mangeuses d'énergie : les agressifs, les narcissiques, les ambigus.

Préserver son efficacité relationnelle ou managériale

- ▶ Être un bon pilote de soi : respect des bio-rythmes, bon équilibre entre la connectivité utile et la déconnexion périodique.
- ▶ Savoir se protéger des mangeurs de temps : réseaux sociaux, temps de transports, réunions inutiles, personnes chronophages.
- ▶ La communication orientée solution : pertinence, précision et concision.
- ▶ Explorer les modèles alternatifs : télétravail, coworking itinérant, "slow life".

Prendre du recul pour retrouver la sérénité

- ▶ Apprendre à lâcher prise : les bienfaits de la respiration, les techniques de relaxation rapide.
- ▶ Augmenter son assertivité grâce aux représentations mentales.
- ▶ Développer des pensées positives et retrouver une meilleure stabilité émotionnelle.
- ▶ Rétablir une communication constructive : entretenir des relations assertives et bienveillantes.

+ EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :

2 JOURS + 1h30 | 1365 € HT (1638 € TTC)

2 Une journée d'atelier de certification

***ÉLIGIBLE CPF** En ajoutant un atelier, **votre formation devient certifiante** et éligible CPF

www.performances.fr - code web : **PCOGS2**

DURÉE / PRIX (avec atelier) : **3 JOURS | 1780 € HT** (2136 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après

DURÉE / PRIX (formation + option 3) :

2 JOURS + 4h00 | 1980 € HT (2376 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée 01 64 23 68 51** ou sur www.performances.fr



 ADAPTABLE EN INTRA

Intégrer l'IA dans ses pratiques professionnelles



DURÉE : 2 jours code web IAPP

PRIX : 1390 € HT (1668 € TTC)

calendrier

À DISTANCE : 4-5 avril 2024 **ou**
1^{er}-2 juil. 2024 **ou** 14-15 oct. 2024 **ou**
16-17 déc. 2024

LILLE : 13-14 juin 2024 **ou**
18-19 nov. 2024

PARIS : 23-24 mai 2024 **ou**
12-13 sept. 2024 **ou** 25-26 nov. 2024

ROUEN : 14-15 mars 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes
sur www.performances.fr

Pour organiser une session supplémentaire
au plus près de chez vous, contactez-nous au
01 64 23 67 37



PARTICIPANTS

PROFESSIONNELS CHERCHANT À ADAPTER LEURS COMPÉTENCES À L'ÈRE DE L'IA - RESPONSABLES EN CHARGE D'UN PROJET IA.

TOUTE PERSONNE CURIEUSE DE COMPRENDRE LES DERNIÈRES TENDANCES TECHNOLOGIQUES.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



OBJECTIFS

- ▶ Comprendre le fonctionnement de l'IA générative et rédiger un prompt.
- ▶ Identifier les gisements de productivité possibles selon les secteurs et les services.
- ▶ Concevoir un projet d'introduction et de déploiement IA.
- ▶ Traiter les inquiétudes, le déni ou la réticence éventuelle de vos collaborateurs.

Programme

Découvrir l'Intelligence Artificielle (IA)

- ▶ Faire connaissance avec l'IA : le machine learning, les réseaux de neurones et le deep learning, le sourcing (textes, vision, robotique), le corpus initial, l'entraînement (apprentissage supervisé, non supervisé ou par renforcement), la mise à disposition de modèles.
- ▶ Choisir son IA textuelle ou multimodale : ChatGPT(s), CoachGPT, Bard, Claude 2, Copilot, Midjourney, Noota.
- ▶ Comprendre le prompt engineering, les possibilités d'un code interpréter pour exploiter les fichiers externes (rapports, données chiffrées, images), l'accès et l'utilisation des APIs, le façonnage de GPTs sur mesure, le déploiement d'agents conversationnels dans votre communication interne ou externe.

Saisir les opportunités

- ▶ Suivre l'évolution : la veille permanente, les avancées récentes et leurs implications, les tendances et les prévisions à long terme.
- ▶ Explorer les applications à la santé, à l'éducation, à la comptabilité, à l'administration, aux RH, au marketing, à l'ingénierie.
- ▶ Acquérir ou recruter les compétences nécessaires pour exploiter pleinement le potentiel technologique.

Introduire pratiquement l'IA dans son entreprise et convertir ses collaborateurs

- ▶ Intégrer l'IA aux processus : la production d'idées, le traitement des mails, la gestion comptable ou RH, les relations commerciales.
- ▶ Accompagner ses collaborateurs dans l'appropriation de l'IA : traiter la techno-anxiété et la techno-dépendance.
- ▶ Manager avec l'IA : comment l'IA bouscule les rôles professionnels, les chaînes de décision, les relations de travail.

Anticiper les risques et contourner les difficultés

- ▶ Affronter les risques concrets : les problèmes de sécurité et de confidentialité, les considérations éthiques (biais, équité, transparence).
- ▶ Traiter les problèmes juridiques et les réglementations : les politiques et les normes selon les pays, le respect du droit d'auteur, la confidentialité des données, les obligations RGPD.
- ▶ Mesurer l'impact économique et social : les destructions et les créations d'emplois en perspective, la création ou la perpétuation d'inégalités.



ADAPTABLE EN INTRA



Perfectionnement à la gestion d'équipe

DURÉE : 2 jours code web PGE

ÉLIGIBLE CPF*

PRIX : 1390 € HT (1668 € TTC)

calendrier

À DISTANCE : 18-19 mars 2024 ou 24-25 juin 2024 ou 17-18 oct. 2024 ou 16-17 déc. 2024

LILLE : 14-15 mars 2024 ou 14-15 oct. 2024

PARIS : 6-7 juin 2024 ou 16-17 sept. 2024 ou 21-22 nov. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes sur www.performances.fr

Pour organiser une session supplémentaire au plus près de chez vous, contactez-nous au 01 64 23 67 37

PARTICIPANTS

CADRES DIRIGEANTS, MANAGERS, CHEFS D'ÉQUIPES. PARTICIPANTS AUX FORMATIONS EN MANAGEMENT OU EN GESTION D'ÉQUIPE ORGANISÉES PAR L'INSTITUT.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis. *Sauf si option certification >> Prérequis détaillés sur notre site.*

OBJECTIFS

- ▶ Développer et affirmer son leadership.
- ▶ Utiliser les bons leviers pour accompagner le changement.
- ▶ Favoriser la montée en compétences de ses collaborateurs.
- ▶ Gérer les conflits et les tensions dans une équipe.

Programme

Adopter une posture de leader

- ▶ Connaître et comprendre les leviers du leadership.
- ▶ Développer une vision, fédérer autour d'un projet, donner du sens aux objectifs.
- ▶ Développer son charisme pour convaincre, persuader, faire adhérer.
- ▶ Évaluer et renforcer ses qualités de leader : études de cas pratiques.

Conduire le changement

- ▶ Communiquer sur le changement de manière réaliste mais motivante.
- ▶ Comprendre la fameuse "résistance au changement" pour mieux la dépasser.
- ▶ Utiliser les bons leviers et les bonnes méthodes pour faire accepter le changement.
- ▶ Implémenter une vraie culture du changement au sein de son équipe : ce qui fonctionne vraiment au quotidien.

Accompagner et faire évoluer

- ▶ Accompagner individuellement chaque collaborateur dans la définition de ses objectifs personnels, le développement de ses compétences, la gestion de ses priorités.
- ▶ Déléguer : pourquoi ? Qui ? Quoi ? Quand ? Comment ?
- ▶ Mettre en place un plan d'action concret pour amener un collaborateur à améliorer ses performances.
- ▶ Manager à distance : adapter les modes de fonctionnement pour rester efficace sans perdre le lien.

Faire face aux conflits

- ▶ Identifier les spécificités des conflits individuels et collectifs.
- ▶ Différencier ses pratiques selon la nature des conflits : recadrage, arbitrage, médiation, régulation, auto-régulation.
- ▶ Faire face aux rumeurs, aux tentatives de déstabilisation, aux tensions larvées impactant une ou plusieurs équipes.
- ▶ Gérer les leaders négatifs et officieux, les manipulateurs d'opinions, les opposants de l'ombre.

+ EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) : 2 JOURS + 1h30 | 1765 € HT (2118 € TTC)

2 Une journée d'atelier de certification

***ÉLIGIBLE CPF** En ajoutant un atelier, **votre formation devient certifiante** et éligible CPF
www.performances.fr - code web : **PCPGE**

DURÉE / PRIX (avec atelier) : 3 JOURS | 2180 € HT (2616 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après

DURÉE / PRIX (formation + option 3) : 2 JOURS + 4h00 | 2380 € HT (2856 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur www.performances.fr



 ADAPTABLE EN INTRA

PARCOURS CERTIFIANT Le manager confirmé

DURÉE : 4 jours code web PCLMC2

31h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 28h à distance

PRIX : 2980 € HT (3576 € TTC)



PARTICIPANTS

MANAGERS CONFIRMÉS - MANAGERS DE MANAGERS OU DE CHEFS D'ÉQUIPES - CADRES SUPÉRIEURS OU DIRIGEANTS - MEMBRES DU COMITÉ DE DIRECTION.

Prérequis : La certification n'est accessible qu'aux candidats qui peuvent justifier d'une année au moins d'exercice d'une fonction managériale en situation professionnelle (ou équivalent). Il n'y a pas de prérequis en terme de niveau de diplôme.

OBJECTIFS

- ▶ Développer son leadership et son pouvoir d'influence.
- ▶ Piloter la hiérarchie intermédiaire et les gestionnaires de projet.
- ▶ Déléguer des responsabilités et superviser leur exécution (en direct ou à distance).
- ▶ Construire et préserver la cohésion dans une équipe ou entre les équipes.
- ▶ Encourager les talents et développer les compétences.
- ▶ Contribuer au bien-être de ses collaborateurs afin de favoriser leur engagement.

Calendrier

À DISTANCE : 5-6-7 juin +
13 juin 2024 **ou**
4-5-6 déc. + 19 déc. 2024

PARIS : 20-21-22 mars +
2 avril 2024 (organisé à distance)
ou 9-10-11 oct. +
22 oct. 2024 (organisé à distance)

Pour organiser une session supplémentaire au plus près de chez vous, contactez-nous au **01 64 23 67 37**

Programme

Mobiliser une équipe de managers autour d'une vision commune

- ▶ Développer des relations de confiance auprès de chacun de ses collaborateurs.
- ▶ Relayer la stratégie de l'entreprise de façon motivante.
- ▶ Communiquer de façon claire sur les résultats attendus.
- ▶ Accompagner l'autonomie, la proactivité et la prise de risque.

Communiquer efficacement avec ses collaborateurs

- ▶ Combiner le management directif, persuasif, participatif et déléguatif.
- ▶ Renforcer l'impact de ses réunions et de ses présentations.
- ▶ Communiquer avec doigté dans les situations difficiles.
- ▶ Piloter l'innovation et la résistance au changement.

Optimiser l'utilisation du temps et des ressources disponibles

- ▶ Déléguer les responsabilités et superviser leur exécution.
- ▶ Clarifier les modalités de fonctionnement et l'allocation des ressources.
- ▶ Organiser des projets transversaux (mise en place d'un système d'information partagé).
- ▶ Manager ses équipes à distance avec à la fois plus d'autonomie et plus de rigueur dans le reporting.

Encourager la transversalité et renforcer le sentiment d'appartenance

- ▶ Maintenir l'équilibre entre la sécurité et la stimulation permanente.
- ▶ Entretien de la motivation (individuelle et collective) dans les périodes de crise ou de transformation.
- ▶ Encourager la collaboration active, formelle ou informelle.
- ▶ Réguler les tensions internes, les rivalités personnelles et les conflits éventuels.

Favoriser l'autonomie et la réalisation du potentiel individuel et collectif

- ▶ Mesurer la performance individuelle et collective.
- ▶ Repérer les talents cachés et les potentiels sous-utilisés.
- ▶ Identifier les besoins en formation et en recrutement (externe ou interne).
- ▶ Accompagner la montée en compétence et en autonomie de ses collaborateurs.
- ▶ Adopter une posture de manager-coach (écouter, questionner, conseiller, soutenir).

Protéger l'équilibre, la qualité de vie et l'engagement

- ▶ Adopter des postures d'ouverture bienveillante et de proactivité relationnelle.
- ▶ Maîtriser ses réactions émotionnelles et leur impact.
- ▶ Protéger la qualité de vie au travail (locaux, horaires, télétravail, ambiance conviviale et respectueuse).
- ▶ Intégrer la "singularité" de ses collaborateurs et les conditions de leur équilibre.

Aptitudes évaluées lors de l'atelier de certification

- Maîtriser la communication interpersonnelle en adaptant son comportement à la diversité des situations professionnelles.
- Gérer les conflits interpersonnels avec des comportements adéquats selon les contextes.
- Optimiser la gestion de son temps en hiérarchisant ses priorités pour atteindre ses objectifs dans le respect des délais.
- Faire preuve d'assertivité en maîtrisant son langage verbal et non verbal afin de réagir de manière appropriée à la diversité des circonstances.
- Agir pour canaliser les agresseurs externes et le stress qu'ils engendrent afin de faire face à tous les types de situations rencontrées.

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur **www.performances.fr**



 ADAPTABLE EN INTRA

Affirmer son courage managérial

ÉLIGIBLE CPF*



DURÉE : 2 jours

PRIX : 1190 € HT (1428 € TTC)

code web IFA

Calendrier

À DISTANCE : 4-5 avril. 2024 ou
27-28 juin 2024 ou 7-8 oct. 2024 ou
9-10 déc. 2024

LILLE : 13-14 juin 2024 ou
4-5 nov. 2024

PARIS : 21-22 mars 2024 ou
3-4 juin 2024 ou 14-15 nov. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes
sur www.performances.fr

Pour organiser une session supplémentaire au plus
près de chez vous, contactez-nous au 01 64 23 67 37

PARTICIPANTS

CADRES DIRIGEANTS, MANAGERS, CHEFS D'ÉQUIPES - JEUNES
MANAGERS EN PRISE DE POSTE - REPRÉSENTANTS D'UNE AUTORITÉ
PUBLIQUE, HIÉRARCHIQUE OU MORALE.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Sauf si option certification >> Prérequis détaillés sur notre site.

OBJECTIFS

- ▶ Adopter une posture respectée et acceptée par ses collaborateurs.
- ▶ Formuler des instructions claires, simples, précises et concises.
- ▶ Communiquer avec courage et autorité lorsque c'est nécessaire.
- ▶ Tenir le cap dans les situations tendues : négociation, recadrage, réunion, crise.

Programme

Choisir ses postures et son style

- ▶ Identifier et maîtriser les différentes postures managériales : délégatives, participatives, persuasives et directives.
- ▶ Adopter la posture adéquate à la situation et du profil de ses collaborateurs.
- ▶ De la posture extérieure à la posture inférieure : assumer son statut, prendre des décisions et des initiatives, se libérer de ses croyances limitantes, gérer ses contradictions.
- ▶ Construire son leadership : présentation, langage non verbal, éloquence, choix des mots, construction des phrases, mise en scène.

Communiquer avec assertivité

- ▶ La simplicité : éviter les chichis et le ridicules du "petit chef".
- ▶ La précision : donner toute l'information et vérifier qu'elle est passée.
- ▶ La concision : aller tout de suite à l'essentiel, éviter les redondances.
- ▶ La motivation : formuler une vision inspirante et rassembleuse.

Affirmer son courage managérial

- ▶ Oser demander un feedback inversé : l'utilisation d'un outil 360, comme Performances-Talents.
- ▶ Donner des instructions, des consignes ou des ordres sans hésiter.
- ▶ Savoir dire Non clairement, mais sans blesser.
- ▶ Formuler une critique de façon constructive, dans le respect de la gestion du temps et de la gestion du stress de ses collaborateurs.

Incarnier une autorité en situation difficile

- ▶ Faire passer une consigne désagréable : travail supplémentaire, refus d'un congé en période de charge.
- ▶ Recadrer un collaborateur indocile, rebelle ou passif-agressif : s'expliquer sans gants de boxe, oser se mettre en colère s'il le faut, imaginer une troisième solution, conclure sans ambiguïté.
- ▶ Conduire une réunion hostile : fixer le cap, donner la parole avec discernement, recadrer les dérapages, gérer les personnes difficiles et les conflits interpersonnels.
- ▶ Gérer une situation de crise : coordonner ses collaborateurs dans l'urgence, tout en maintenant la cohésion de ses équipes.

+ EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1565 € HT (1878 € TTC)

2 Une journée d'atelier de certification

***ÉLIGIBLE CPF** En ajoutant un atelier, **votre formation devient certifiante** et éligible CPF
www.performances.fr - code web : **PCIFA**

DURÉE / PRIX (avec atelier) : **3 JOURS | 1980 € HT** (2376 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après

DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
2 JOURS + 4h00 | 2180 € HT (2616 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur www.performances.fr



ADAPTABLE EN INTRA

Développer son charisme et son leadership



DURÉE : 2 jours code web **CH2**

ÉLIGIBLE CPF*

PRIX : 1 390 € HT (1668 € TTC)

Calendrier

À DISTANCE : 21-22 mars 2024 **ou**
27-28 juin 2024 **ou** 30 sept.-1^{er} oct. 2024
ou 9-10 déc. 2024

PARIS : 30-31 mai 2024 **ou**
3-4 déc. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes
sur **www.performances.fr**

Pour organiser une session supplémentaire au plus près
de chez vous, contactez-nous au **01 64 23 67 37**



PARTICIPANTS

CADRES DIRIGEANTS.
RESPONSABLES D'UN PROJET OU D'UNE ÉQUIPE.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



OBJECTIFS

- ▶ Se faire accepter et reconnaître comme leader.
- ▶ Affirmer tranquillement son style authentique.
- ▶ Protéger la cohésion d'une équipe plurielle à distance.
- ▶ Porter un projet motivant et rassembleur.

Programme

Construire son image de leader

- ▶ Construire et soigner son image : les rôles, l'exemplarité, les postures.
- ▶ Créer la confiance et rassembler autour d'un cap : donner du sens et le perpétuer.
- ▶ Doser la relation hiérarchique et l'accompagnement individuel : trouver la bonne distance.
- ▶ Développer les qualités nécessaires sur le terrain : proximité, disponibilité, simplicité, esprit de synthèse, stabilité émotionnelle, clarté, précision et concision de la communication.

Affirmer son style

- ▶ Avoir le talent de rester soi-même : assumer sans complexe son identité (âge, sexe, culture).
- ▶ Exercer un charisme authentique et sympathique : l'affirmation de soi tranquille et bienveillante.
- ▶ Oser la directivité dans la conduite des entretiens : écouter activement, influencer, faire évoluer, remobiliser.
- ▶ Prendre la parole en réunion ou en public : préparer son intervention, articuler son raisonnement, trouver des exemples parlants.

Encadrer à distance une équipe plurielle ou éclatée

- ▶ Piloter une équipe hétérogène ou dispersée : cultures différentes, télétravail asynchrone, outils collaboratifs, mode d'emploi du management hybride.
- ▶ Tenir le cap dans le mauvais temps : soutenir la démotivation quand les affaires ne sont pas bonnes, gérer l'insécurité, le stress, la démobilisation.
- ▶ S'affirmer dans les situations critiques : peurs collectives, rivalités personnelles, conflits, manquements.
- ▶ Recadrer les collaborateurs qui menacent la cohésion : les râteurs, les indisciplinés, les saboteurs, les incendiaires-pompier.

Rassembler son équipe autour d'un projet ou d'un changement

- ▶ Porter un projet ou un changement : l'introduire, l'expliquer, le défendre, l'organiser, l'accompagner.
- ▶ Optimiser la distribution des responsabilités : le partage des compétences et du pouvoir de décision.
- ▶ Déverrouiller la motivation, l'initiative, l'autonomie, la créativité, l'intelligence émotionnelle.
- ▶ Traiter les résistances et les pièges : bouderie, agressivité, oppositions secrètes, séparations dramatiques.

+ EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1765 € HT (2118 € TTC)

2 Une journée d'atelier de certification

***ÉLIGIBLE CPF** En ajoutant un atelier, **votre formation devient certifiante** et éligible CPF
www.performances.fr - code web : **PCCH2**

DURÉE / PRIX (avec atelier) : **3 JOURS | 2180 € HT** (2616 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après

DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
2 JOURS + 4h00 | 2380 € HT (2856 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur **www.performances.fr**



 ADAPTABLE EN INTRA

Encadrer une équipe pour la première fois

Affronter les réalités du terrain

DURÉE : 2 jours

code web PF1

ÉLIGIBLE CPF*

PRIX : 1190 € HT (1428 € TTC)



Calendrier

À DISTANCE : 2-3 avril 2024 ou
13-14 mai 2024 ou 2-3 juil. 2024 ou
29-30 août 2024 ou 17-18 oct. 2024 ou
14-15 nov. 2024 ou 16-17 déc. 2024

LILLE : 11-12 avril 2024 ou
19-20 sept. 2024

ORLÉANS : 26-27 nov. 2024

PARIS : 26-27 mars 2024 ou 18-19 juin 2024
ou 7-8 oct. 2024 ou 10-11 déc. 2024

ROUEN : 2-3 déc. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes sur
www.performances.fr

Pour organiser une session supplémentaire au plus près de chez vous, contactez-nous au 01 64 23 67 37

PARTICIPANTS

COLLABORATEURS RÉCEMMENT PROMUS OU QUI VONT PROCHAINEMENT ÊTRE NOMMÉS RESPONSABLES D'UNE ÉQUIPE OU D'UN SERVICE.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.
Sauf si option certification >>> Prérequis détaillés sur notre site.

OBJECTIFS

- ▶ Prendre conscience du rôle, des responsabilités et de l'engagement associés au statut de cadre : choisir les bons leviers d'actions.
- ▶ Pratiquer l'exemplarité pour devenir un des "moteurs" de l'entreprise.
- ▶ Réussir sa première expérience de responsable : la construction d'une relation de confiance efficace et fluide avec ses différents collaborateurs.
- ▶ Traiter les différents problèmes "humains" classiques dans une nouvelle fonction.

Programme

Se positionner entre la hiérarchie et l'équipe

- ▶ Clarifier sa fonction auprès de sa hiérarchie : objectifs prioritaires, identification des moyens nécessaires. Proposer de nouvelles solutions et de nouvelles méthodes de travail.
- ▶ Affirmer en douceur sa position ou sa promotion auprès de ses collaborateurs : rôles nouveaux, responsabilités liées aux statuts hiérarchiques.
- ▶ Créer la confiance en trouvant la bonne distance : le rôle d'interface entre la hiérarchie et les membres de son équipe.
- ▶ Passer du "je" au "nous" : l'abandon des attitudes de super-technicien pour devenir capable d'orchestrer un ensemble de compétences complémentaires.

Établir un contact personnalisé avec chacun de ses collaborateurs

- ▶ Créer immédiatement un contact positif mais ferme avec ses collaborateurs : de la première poignée de main à la première réunion.
- ▶ Identifier le profil de personnalité de ses collaborateurs : caractère, parcours individuel, culture, système de valeurs.
- ▶ Accompagner individuellement chacun en fonction de ses motivations, de son implication et de son niveau d'autonomie.
- ▶ Distribuer le travail et les responsabilités en fonction des expertises et des expériences.

Trouver un style de management adapté à chaque situation

- ▶ Oser la directivité : la formulation efficace d'un ordre, le recadrage d'un collaborateur, la remise en cause d'une façon de travailler.
- ▶ Communiquer de façon persuasive : la réussite des entretiens individuels, la préparation et l'animation de sa première réunion.
- ▶ Coordonner l'action collective : le recueil de l'information, la planification du travail, la stimulation de l'esprit d'équipe.
- ▶ Manager des collaborateurs dont l'expertise est supérieure à la sienne.

Apaiser les tensions

- ▶ Conserver la maîtrise de soi : la gestion de son impulsivité, le report d'une prise de position ou une décision inspirée par l'humeur, la maîtrise de sa colère.
- ▶ Coordonner une équipe déjà constituée : la gestion des résistances et la résolution des conflits.
- ▶ Gérer les compétitions personnelles (et parfois la jalousie) de ses anciens collègues.
- ▶ Maîtriser les périodes critiques du développement d'une équipe : absences prolongées, arrivée d'un nouveau, ras-le-bol général.

+ EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)
DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1565 € HT (1878 € TTC)

2 Une journée d'atelier de certification
***ÉLIGIBLE CPF** En ajoutant un atelier, **votre formation devient certifiante** et éligible CPF
www.performances.fr - code web : PCPF1
DURÉE / PRIX (avec atelier) : **3 JOURS | 1980 € HT** (2376 € TTC)

3 360 training / Coach GPT
2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après
DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
2 JOURS + 4h00 | 2180 € HT (2616 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur **www.performances.fr**



 ADAPTABLE EN INTRA



Gérer une équipe

Mobilisation, coordination, cohésion

code web GZE

DURÉE : 2 jours (consécutifs ou **séparés)

PRIX : 1 290 € HT (1548 € TTC) **ÉLIGIBLE CPF***

calendrier

À DISTANCE : 15-29 mars 2024** ou 9-10 avril 2024
ou 21-22 mai 2024 ou 27 mai & 3 juin 2024** ou
27-28 juin 2024 ou 12-13 sept. 2024 ou 20 sept. &
4 oct. 2024** ou 14-15 oct. 2024 ou 14-15 nov. 2024

LILLE : 6-7 juin 2024 ou 25-26 nov. 2024

ORLÉANS : 28-29 mars 2024

PARIS : 21-22 mars 2024 ou 21-22 mai 2024
ou 21-28 juin 2024** ou 10-11 oct. 2024 ou
8-22 nov. 2024** ou 12-13 déc. 2024

REIMS : 23-24 mai 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes sur
www.performances.fr

Pour organiser une session supplémentaire au plus
près de chez vous, contactez-nous au 01 64 23 67 37

PARTICIPANTS

DIRIGEANTS - MANAGERS -
MANAGERS DE PROXIMITÉ - CHEFS DE PROJETS

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.
Sauf si option certification >>> Prérequis détaillés sur notre site.

OBJECTIFS

- ▶ Influencer efficacement ses collaborateurs.
- ▶ Fixer des objectifs clairs et stimulants.
- ▶ Favoriser l'efficacité individuelle et collective.
- ▶ Gérer les situations difficiles de charge de travail et d'opposition au quotidien.

Programme

Impacter et influencer

- ▶ Affirmer son leadership et créer la confiance : de l'autorité de compétence à l'exemplarité.
- ▶ Équilibrer sa relation d'autorité entre la proximité (nécessaire) et la distance (indispensable).
- ▶ Différencier sa posture en fonction du profil de ses collaborateurs et de la situation : le poids du caractère, de la culture, de la génération, de la situation personnelle.
- ▶ Stimuler ses collaborateurs : écoute empathique, signaux de reconnaissance, renforcement positif, prévention des risques psycho-sociaux.

Communiquer et motiver

- ▶ Communiquer de façon positive : introduire le changement de façon progressive, présenter les consignes désagréables avec pédagogie.
- ▶ Réussir ses réunions : se positionner, informer, persuader, établir des plans d'action.
- ▶ Agir sur la motivation collective : élaborer des règles du jeu claires et valables pour tous, diffuser des valeurs collectives, protéger la cohésion de l'équipe contre l'individualisme.
- ▶ Conduire les différents types d'entretiens : les entretiens annuels, d'évaluation, de recadrage et de re-motivation.

Organiser et accompagner

- ▶ Organiser le travail collectif : la gestion du planning.
- ▶ Savoir faire perdre du temps pour en faire gagner : l'entretien de délégation.
- ▶ Combattre les pertes de temps, les chronophages, les gaspillages, l'éclatement des équipes (télétravail, horaires décalés, imbrication du personnel et du professionnel).
- ▶ Accompagner individuellement : l'analyse des performances et des talents inutilisés, la redéfinition des objectifs, le développement des compétences.

Solutionner et recadrer

- ▶ Faire face aux imprévus : canaliser le stress, réguler la pression, dénouer les conflits et les crises.
- ▶ Gérer l'absence d'un collaborateur (congés, maternité, maladie, accident...) : faire accepter une charge de travail supplémentaire momentanée à l'équipe.
- ▶ Gérer les situations d'opposition : susceptibilité de territoire, jeux de pouvoir, compétition personnelle, enracinement dans l'habitude ou le confort.
- ▶ Recadrer un collaborateur : l'erreur, l'indiscipline, le non respect des consignes, l'opposition franche ou dissimulée.

+ EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1665 € HT (1998 € TTC)

2 Une journée d'atelier de certification

***ÉLIGIBLE CPF** En ajoutant un atelier, **votre formation devient certifiante** et éligible CPF
www.performances.fr - code web : **PCGZE**
DURÉE / PRIX (avec atelier) : **3 JOURS | 2080 € HT** (2496 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après
DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
2 JOURS + 4h00 | 2280 € HT (2736 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur www.performances.fr



 ADAPTABLE EN INTRA

Accompagner ses équipes dans le changement



Des résistances individuelles à l'adhésion collective

DURÉE : 2 jours code web ALC

PRIX : 1190 € HT (1428 € TTC)

Calendrier

À DISTANCE : 23-24 mai 2024
ou 21-22 nov. 2024

PARIS : 26-27 sept. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes sur www.performances.fr

Pour organiser une session supplémentaire au plus près de chez vous, contactez-nous au 01 64 23 67 37

PARTICIPANTS

CADRES ET DIRIGEANTS - CHEFS DE PROJETS, CHARGÉS DE MISSION OU DE RÉORGANISATION D'UN SERVICE - RESPONSABLES CONFRONTÉS À DES PROBLÉMATIQUES DE RÉSISTANCE AU CHANGEMENT AU SEIN DE LEURS ÉQUIPES.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

- ▶ Incarner le changement et préserver la cohésion de son équipe.
- ▶ Accompagner ses équipes dans la mise en place du changement.
- ▶ Utiliser les bons leviers de communication pour faire adhérer.
- ▶ Décoder et transformer les résistances individuelles.

Programme

Piloter le changement

- ▶ Identifier la stratégie adaptée : savoir donner du sens aux changements et transformer le stress en source de motivation.
- ▶ Intégrer les cycles de la transformation et les étapes du changement collectif : élaborer une méthode rassurante.
- ▶ Conduire la démarche en fonction du degré d'acceptabilité des personnes concernées et de leurs mécanismes de défense spécifiques : la palette des outils appropriés.
- ▶ Appuyer sa légitimité sur l'exemplarité : les attitudes qui facilitent le changement tout en préservant la cohésion d'une équipe.

Accompagner ses collaborateurs

- ▶ Convertir la stratégie globale du projet en objectifs individuels et réalistes : accompagner avec doigté un collaborateur pendant les périodes de remise en cause.
- ▶ Construire un plan d'action pour faciliter l'appropriation par ses collaborateurs : transformer le changement redouté en changement attendu.
- ▶ Utiliser des outils de gestion de projet pour piloter la démarche : organiser son projet en étapes et définir des indicateurs de performance liés aux objectifs.
- ▶ Endosser les comportements managériaux les plus pertinents : du management de proximité aux méthodes collaboratives.

Communiquer dans un contexte en mutation

- ▶ S'appuyer sur la culture d'entreprise pour élaborer un message clair et rassurant : les modes de communication à privilégier à chaque étape clé.
- ▶ Associer ses collaborateurs en réunion à la construction des solutions : utiliser les techniques pédagogiques, obtenir l'adhésion, déclencher l'engagement.
- ▶ Favoriser l'expression du ressenti par l'écoute, la reformulation et le questionnement : comprendre les non-dits pour jouer efficacement son rôle de facilitateur du changement.
- ▶ Faire preuve d'intelligence émotionnelle pour convaincre et faire adhérer : transformer les résistances en source de progrès.

Traiter les résistances individuelles et collectives

- ▶ Déchiffrer le langage du stress individuel : comprendre le référentiel, les scénarios, les complexes personnels, l'angoisse non exprimée devant l'incertitude.
- ▶ Identifier les différents types de résistance au changement : les oppositions franches et les peurs inavouées.
- ▶ Identifier les jeux de pouvoir, endiguer les phénomènes de rumeurs et de résistance passive : vaincre les forces d'inertie, retourner les oppositions.
- ▶ Faire face aux remises en causes collectives en réunion : concilier l'art de la répartie et l'art de la conciliation.

EN OPTION > 2 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1565 € HT (1878 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après

DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
2 JOURS + 4h00 | 2180 € HT (2616 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur www.performances.fr



ADAPTABLE EN INTRA

Manager une équipe au quotidien

Coordonner des compétences et des profils diversifiés

DURÉE : 3 jours (consécutifs ou ****séparés**)

PRIX : 1390 € HT (1668 € TTC) **ÉLIGIBLE CPF*** **code web QME**



Calendrier

À DISTANCE : 14-21-28 mars 2024** ou 16-17-18 avril 2024 ou 21-28 mai & 4 juin 2024** ou 9-10-11 juil. 2024 ou 21-22-23 août 2024 ou 19-26 sept. & 3 oct. 2024**

LILLE : 8-9-10 oct. 2024

ORLÉANS : 19-20-21 nov. 2024

PARIS : 27-28-29 mars 2024 ou 11-12-13 juin 2024 ou 20-27 juin & 4 juil. 2024** ou 15-16-17 oct. 2024 ou 7-14-21 nov. 2024**

REIMS : 11-12-13 sept. 2024

ROUEN : 12-13-14 nov. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes sur **www.performances.fr**

Pour **organiser une session supplémentaire** au plus près de chez vous, contactez le **01 64 23 67 37**



PARTICIPANTS

MANAGERS DE PROXIMITÉ, CONDUCTEURS DE TRAVAUX, CHEFS D'ATELIER, RESPONSABLES D'UN SERVICE OU D'UN ÉTABLISSEMENT. COLLABORATEURS TECHNIQUES NOMMÉS RESPONSABLES D'UNE ÉQUIPE OU AMENÉS À DEVOIR LA GÉRER.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis. *Sauf si option certification >> Prérequis détaillés sur notre site.*



OBJECTIFS

- ▶ Différencier ses pratiques du management en fonction du profil de ses collaborateurs.
- ▶ Évaluer les compétences et accompagner l'évolution individuelle de chacun.
- ▶ Développer des relations vraiment professionnelles avec ses collaborateurs.
- ▶ Acquérir les outils de l'autorité et déjouer ses pièges.

Programme

Adapter son style de management

- ▶ L'impact du caractère sur la performance : résistance au stress, affirmation de soi, capacité de concentration, adaptabilité sociale.
- ▶ La dynamique de la personnalité : manager un collaborateur tout au long de son évolution professionnelle.
- ▶ Intégrer la culture d'origine de ses collaborateurs à son mode de communication et de management : les relations multiculturelles.
- ▶ Éviter de se laisser piéger par l'abonnement de certains collaborateurs à des "rôles" dangereux : la victime, l'assisté, le chouchou, le sauveur, le justicier, le révolté, le conspirateur.

Gérer des collaborateurs jeunes... et moins jeunes

- ▶ Les problèmes spécifiques aux jeunes collaborateurs : individualisme, incivilité, indiscipline, faiblesse du sentiment d'appartenance.
- ▶ Les méthodes pour intégrer, mobiliser et accompagner ses jeunes collaborateurs en évitant les malentendus les plus courants.
- ▶ Les problèmes spécifiques aux collaborateurs seniors : fermeture aux technologies nouvelles, résistance au changement, désengagement. Transformer les différences de génération en complémentarités.
- ▶ La question sensible des anciens collègues : faire accepter son nouveau statut, combattre les phénomènes de compétition, recadrer avec douceur mais fermeté. Cas pratique : introduire de nouvelles procédures.

Évaluer les compétences et les faire évoluer

- ▶ La conduite de l'entretien d'évaluation : préparation, accueil, déroulement, conclusion.
- ▶ La gestion prévisionnelle des compétences : quelques outils concrets pour mesurer le potentiel d'un collaborateur, l'état actuel de ses compétences et ses besoins en formation.
- ▶ Définir auprès de sa direction les besoins objectifs de formation de ses collaborateurs.
- ▶ Orchestrer de manière cohérente les échanges de savoir-faire, la délégation, la formation professionnelle et l'accompagnement des individus.

Développer des relations professionnelles efficaces

- ▶ Favoriser les remontées d'information : entendre les frustrations et les suggestions, dissiper les non-dits par des questions directes.
- ▶ Développer ses qualités de communicateur : écoute active, explication du contexte, simplicité claire, précision sans redondance.
- ▶ Improviser un débriefing, conduire une réunion, s'exprimer en public... et tenir sa langue en privé.
- ▶ Formuler des besoins, des dysfonctionnements et des propositions concrètes auprès de sa hiérarchie ; relayer avec neutralité les décisions auprès de ses collaborateurs.

Construire son autorité

- ▶ Les différents styles de commandement et les outils de l'autorité : s'imposer avec doigté mais fermeté.
- ▶ Les ingrédients du charisme personnel : affirmation de soi décontractée, empathie bienveillante, implication contagieuse, justice dans les arbitrages.
- ▶ Équilibrer ses relations hiérarchiques : ni rigidité, ni familiarité excessive.
- ▶ La gestion de la dérive et du hors-jeu : comment recadrer fermement en maintenant le dialogue ouvert.

Déjouer les quatre pièges qui guettent le responsable d'une équipe

- ▶ Affronter la mauvaise foi : hypocrisie, mensonges, manœuvres sournoises, résistance aux changements.
- ▶ Dominer son impulsivité personnelle : les techniques de self-control qui fonctionnent vraiment.
- ▶ Rester professionnel dans l'agression personnelle : comment ne pas succomber à la spirale de la colère.
- ▶ Savoir canaliser la sur-sollicitation, hiérarchiser les priorités.

+ EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) : **3 JOURS + 1h30 | 1765 € HT** (1758 € TTC)

2 Une journée d'atelier de certification

***ÉLIGIBLE CPF** En ajoutant un atelier, **votre formation devient certifiante** et éligible CPF
www.performances.fr - code web : PCQME2
DURÉE / PRIX (avec atelier) : **4 JOURS | 2180 € HT** (2616 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après
DURÉE / PRIX (formation + option 3) : **3 JOURS + 4h00 | 2380 € HT** (2856 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée 01 64 23 68 51** ou sur **www.performances.fr**



 ADAPTABLE EN INTRA

Le métier de chef d'équipe



DURÉE : 2 jours

code web **CZE**

ÉLIGIBLE CPF*

PRIX : 990 € HT (1188 € TTC)

Calendrier

À DISTANCE : 3-4 avril 2024 ou
1^{er}-2 juil. 2024 ou 17-18 oct. 2024 ou
12-13 déc. 2024

LILLE : 26-27 mars 2024 ou
30 sept. & 1^{er} oct. 2024

ORLÉANS : 30-31 mai 2024

PARIS : 20-21 juin 2024 ou
5-6 déc. 2024

ROUEN : 6-7 juin 2024

Retrouvez toutes les autres dates et
villes sur **www.performances.fr**

Pour organiser une session supplémentaire
au plus près de chez vous, contactez-nous au
01 64 23 67 37



PARTICIPANTS

MANAGERS DE PROXIMITÉ, CHEFS D'ATELIER, CHEFS DE CHANTIERS, CONDUCTEURS DE TRAVAUX, RESPONSABLES DE SERVICES, ENCADREMENT INTERMÉDIAIRE - TOUTE PERSONNE AMENÉE À COORDONNER OU ANIMER UNE ÉQUIPE DE TRAVAIL.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.
Sauf si option certification >> Prérequis détaillés sur notre site.



OBJECTIFS

- ▶ Se positionner clairement en chef d'équipe.
- ▶ Équilibrer la productivité de l'équipe et la motivation des collaborateurs.
- ▶ Acquérir une panoplie complète d'outils pour déléguer et gérer le temps individuel et collectif.
- ▶ Communiquer avec aisance et dénouer les conflits superficiels ou inutiles.

Programme

Affirmer sa personnalité et gérer celle de ses collaborateurs

- ▶ Situer sa fonction, ses responsabilités et ses limites. Clarifier son rôle : meneur d'hommes, gestionnaire ou super technicien ?
- ▶ Assurer un rôle de "tampon" entre la hiérarchie et la base : représenter son équipe auprès de la hiérarchie... et réciproquement.
- ▶ Le rôle clef du chef d'équipe : l'équilibre fragile entre la proximité (nécessaire) et la distance (indispensable).
- ▶ Se positionner comme chef d'équipe vis à vis d'anciens collaborateurs proches et faire accepter son autorité.
- ▶ Savoir affirmer sa personnalité et dominer ses émotions. La fausse affirmation de Soi des petits chefs. S'auto-discipliner pour être respecté : s'affirmer sereinement dans la patience, la transparence et l'authenticité.

Motiver ses collaborateurs individuellement et collectivement

- ▶ Analyser les facteurs de démotivation : les attitudes individualistes qui sapent la cohésion de l'équipe. Anticiper et éviter les mises en situation d'échec individuelles et collectives : accompagner individuellement jusqu'à la réussite.
- ▶ Motiver ses collaborateurs en leur proposant des objectifs ambitieux mais réalistes : de la pression qui déstructure à la pression qui stimule. Prendre appui sur la personnalité de ses collaborateurs pour les motiver.
- ▶ Contribuer au développement des compétences : motiver ses collaborateurs à progresser, négocier un objectif, responsabiliser, transmettre le savoir-faire avec pédagogie.
- ▶ Faire face à une période de relâchement de l'équipe : l'art et la manière de regonfler ses collaborateurs quand ils ont besoin de l'être, accompagner le changement et les consignes désagréables.

Organiser le temps de travail et la délégation

- ▶ Gérer le budget temps de l'équipe : la gestion des vraies priorités quand tout paraît prioritaire. Réguler les pressions chaotiques de l'urgence.
- ▶ Identifier les principales sources de gaspillage de temps : paperasseries, ordinateurs capricieux, bavards incorrigibles, pauses café (ou cigarettes) qui s'éternisent, réunions interminables.
- ▶ Savoir déléguer : faire vraiment confiance, communiquer de manière explicite, développer progressivement l'autonomie de ses collaborateurs et leur esprit de responsabilité.
- ▶ Préserver la cohérence de sa gestion du temps dans la sollicitation constante du téléphone et les déplacements continuels à l'intérieur ou à l'extérieur de l'établissement.

Dénouer les conflits par la communication non violente

- ▶ Faire passer un message, parfois impopulaire, en réunion ou en entretien : introduire de manière acceptable ou motivante, une modification des conditions de travail, refuser un congé sans blesser.
- ▶ Communiquer en s'adaptant aux personnalités et aux humeurs : savoir dire "non" durablement à un collaborateur pressant, en amener un autre à changer de conduite en préservant sa susceptibilité.
- ▶ Réagir intelligemment à la critique, aux provocations et aux agressions : canaliser l'impulsivité chaotique et les "grosses colères".
- ▶ Garder la tête froide dans les situations de crise : convertir les sources de stress en sources d'énergie motivante, trouver des solutions plutôt qu'un responsable, désamorcer les conflits, les blocages et les braquages.

+ EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1365 € HT (1638 € TTC)

2 Une journée d'atelier de certification

***ÉLIGIBLE CPF** En ajoutant un atelier, **votre formation devient certifiante** et éligible CPF
www.performances.fr - code web : **PCCZE**

DURÉE / PRIX (avec atelier) : **3 JOURS | 1780 € HT** (2136 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après

DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
2 JOURS + 4h00 | 1980 € HT (2376 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée 01 64 23 68 51** ou sur **www.performances.fr**



ADAPTABLE EN INTRA

Animer une équipe sans relation hiérarchique



DURÉE : 2 jours

code web **SRH**

ÉLIGIBLE CPF*

PRIX : 1090 € HT (1308 € TTC)

Calendrier

À DISTANCE : 17-18 avril 2024 **ou**
21-22 mai 2024 **ou** 18-19 juil. 2024 **ou**
5-6 sept. 2024 **ou** 14-15 oct. 2024

LILLE : 28-29 mai 2024 **ou**
21-22 nov. 2024

ORLÉANS : 30 sept. & 1^{er} oct. 2024

PARIS : 26-27 mars 2024 **ou** 2-3 juil. 2024
ou 26-27 sept. 2024 **ou** 25-26 nov. 2024

REIMS : 18-19 nov. 2024

ROUEN : 12-13 sept. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes
sur **www.performances.fr**

Pour organiser une session supplémentaire au plus
près de chez vous, contactez-nous au **01 64 23 67 37**

PARTICIPANTS

TOUS COLLABORATEURS EN CHARGE D'UN PROJET COLLECTIF, D'UNE MISSION TRANSVERSALE OU DE PROCESSUS TRANSVERSAUX (RESSOURCES HUMAINES, CONTRÔLE INTERNE, MARKETING, QUALITÉ, SÉCURITÉ).

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Sauf si option certification >>> Prérequis détaillés sur notre site.

OBJECTIFS

- ▶ Faire accepter sa légitimité sans statut hiérarchique.
- ▶ Développer son influence pour mobiliser les acteurs concernés.
- ▶ Créant une relation de confiance pour instaurer une dynamique collective.
- ▶ Coordonner sans lien hiérarchique des partenaires issus de services différents.

Programme

Se positionner et construire sa légitimité

- ▶ Situer son rôle transversal dans l'organisation : clarifier les responsabilités de sa mission avec sa hiérarchie.
- ▶ Mesurer les spécificités de l'animation non hiérarchique : les enjeux, les contraintes, les ressources et le degré d'autonomie.
- ▶ Installer sa légitimité vis-à-vis des différents services : affirmer sa valeur ajoutée.
- ▶ Intégrer les compétences spécifiques de l'animation non-hiérarchique : les atouts du pouvoir informel.

Développer des relations horizontales

- ▶ Utiliser les leviers de l'influence pour mobiliser et motiver sans autorité hiérarchique.
- ▶ Développer son leadership pour mobiliser les acteurs autour d'un objectif partagé et maintenir durablement leur engagement.
- ▶ Donner du sens aux missions pour assurer la cohérence, fluidifier la communication, anticiper les malentendus.
- ▶ Identifier les acteurs clés dans la mission transverse : la confrontation des expertises et des engagements.

Mettre en place une dynamique de coopération

- ▶ Instaurer une relation de confiance avec ses différents interlocuteurs : l'appui de la direction et des autres services.
- ▶ Différencier son mode de coordination en fonction de la situation : leader, expert, coach ou client/fournisseur.
- ▶ Développer des comportements de coopération : la ritualisation des feed-back pour faire progresser la mission.
- ▶ Identifier les conditions d'une coopération réussie : les indicateurs de réussite et les évaluations constructives.

Coordonner, communiquer et négocier

- ▶ Dialoguer de façon constructive : acquérir et exploiter les outils adéquats.
- ▶ Faire face à la résistance au changement issue d'une structure ou d'un partenaire : les mécanismes de défense spécifiques.
- ▶ Gérer les situations critiques : la confrontation des expertises et des expériences, les conflits inter-structures ou interindividuels.
- ▶ Faire preuve d'intelligence émotionnelle pour vaincre les forces d'inertie et canaliser les oppositions.

+ EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1465 € HT (1758 € TTC)

2 Une journée d'atelier de certification

***ÉLIGIBLE CPF** En ajoutant un atelier, **votre formation devient certifiante** et éligible CPF
www.performances.fr - code web : PCSRH
DURÉE / PRIX (avec atelier) : **3 JOURS | 1880 € HT** (2256 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après
DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
2 JOURS + 4h00 | 2080 € HT (2496 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur **www.performances.fr**



Gérer les profils atypiques

L'inclusion et le management de la diversité

DURÉE : 2 jours code web GPA

PRIX : 990 € HT (1188 € TTC)

Calendrier

À DISTANCE : 2-3 déc. 2024

PARIS : 18-19 mars 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes sur **www.performances.fr**

Pour organiser une session supplémentaire au plus près de chez vous, contactez-nous au 01 64 23 67 37

PARTICIPANTS

COLLABORATEURS NEURO-ATYPIQUES (HQI, HYPERSENSIBLES, HYPERACTIFS, TDAH OU SIMPLEMENT "DIFFÉRENTS") - COLLABORATEURS RH - MANAGERS, CHEFS D'ÉQUIPE, CHEFS DE PROJETS.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

- ▶ Repérer les collaborateurs atypiques et comprendre leur mode de fonctionnement.
- ▶ Identifier les possibilités et les conditions de leur mobilisation.
- ▶ Collaborer avec un neurodivergent : intégrer, communiquer, encadrer, recadrer, accompagner.
- ▶ Mieux vivre sa propre neuro-divergence au travail réussir son intégration.

Programme

Repérer les collaborateurs neurodivergents ou atypiques

- ▶ Les TDAH (troubles de l'attention) avec ou sans hyperactivité.
- ▶ Les neurodivergents : Asperger, hauts potentiels, multi-potentiels, hypersensibles, bipolaires.
- ▶ Les personnalités extrêmes : singularité, profils-types, difficultés relationnelles.
- ▶ Les collaborateurs simplement "différents", par leurs appartenances, leurs aptitudes ou leur parcours : les mécanismes de l'intégration positive.

Saisir les opportunités offertes par un neurodivergent

- ▶ Comment fonctionne le cerveau d'un neurodivergent : initiation aux neurosciences, rapport particulier au temps, au réel et aux autres.
- ▶ Accueillir l'anticonformisme avec bienveillance et le goût de la provocation avec indulgence : encourager sans tout permettre.
- ▶ Canaliser la créativité du collaborateur et sa production de solutions disruptives : constituer des binômes équilibrés.
- ▶ Comment transformer le vilain petit canard en boîte à idées ou en locomotive : construire les équipes différemment, portraits de neurodivergents notoires.

Manager la différence au quotidien

- ▶ Identifier les possibilités individuelles : performances cognitives, curiosité encyclopédique, pensée en arborescence, décloisonnée ou "en dehors de la boîte", soft skills exacerbés, hyper-empathie.
- ▶ Permettre à ses collaborateurs divergents de déployer leurs facultés atypiques et de les mettre au service de l'équipe.
- ▶ Adapter ses postures managériales : expliquer l'objectif plutôt que la manœuvre, gérer l'hypersensibilité.
- ▶ Faire accepter et apprécier la neuro-divergence par les autres collaborateurs : les clefs de l'inclusion positive.

Accompagner un collaborateur neurodivergent... ou se prendre soi-même par la main

- ▶ Aider un collaborateur divergent à se faire comprendre : l'encouragement à l'expression décomplexée mais filtrée, simplifiée.
- ▶ La canalisation des énergies et de la pensée : comment aider un collaborateur divergent à se recentrer ?
- ▶ Faire face aux états émotionnels intenses et protéger ses collaborateurs hypersensibles contre l'incompréhension, l'isolement, leur goût pour la provocation, leurs mécanismes d'auto-exclusion.
- ▶ Valoriser sa propre singularité : savoir apprivoiser ses collaborateurs et faire pardonner (parfois même apprécier) ses talents insolites et ses modalités de collaboration alternatives.

EN OPTION > 2 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1365 € HT (1638 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après

DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
2 JOURS + 4h00 | 1980 € HT (2376 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur **www.performances.fr**



ADAPTABLE EN INTRA

Gérer les personnalités difficiles

DURÉE : 2 jours (consécutifs ou ****séparés****)

code web **ZP4**

PRIX : 1390 € HT (1668 € TTC) **ÉLIGIBLE CPF***



Calendrier

À DISTANCE : 4-5 avril 2024 ou 13-14 mai 2024 ou **3-24 juin 2024**** ou 10-11 juil. 2024 ou 29-30 août 2024 ou **20 sept. & 11 oct. 2024**** ou 17-18 oct. 2024 ou 14-15 nov. 2024 ou **21 nov. & 5 déc. 2024**** ou 16-17 déc. 2024

LILLE : 23-24 mai 2024 ou 21-22 nov. 2024

PARIS : 18-19 mars 2024 ou 2-3 juil. 2024 ou 7-8 oct. 2024 ou 12-13 déc. 2024

REIMS : 6-7 juin 2024

ROUEN : 23-24 sept. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes sur **www.performances.fr**

Pour organiser une session supplémentaire au plus près de chez vous, contactez-nous au **01 64 23 67 37**

PARTICIPANTS

MANAGERS ET ASSISTANTS - COLLABORATEURS RH - TOUT COLLABORATEUR EN PRISE AVEC DES RELATIONS QUELQUEFOIS DIFFICILES.

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis *Sauf si option certification >>> Prérequis détaillés sur notre site.*

OBJECTIFS

- ▶ Faire face aux personnes réputées difficiles et aux désordres qu'elles suscitent.
- ▶ Identifier et désamorcer les mécanismes qui peuvent rendre une relation "difficile".
- ▶ Adopter les bonnes postures, notamment en situation managériale.
- ▶ Protéger sa concentration et son efficacité professionnelle.

Programme

Identifier et comprendre les personnalités difficiles

- ▶ Reconnaître une personnalité difficile : les signaux d'alerte.
- ▶ Différencier une personnalité difficile d'une personnalité toxique.
- ▶ Comprendre la mécanique enfouie des "distorsions cognitives" : l'anxiété irrationnelle et inconditionnelle, au-delà de la logique et du discours.
- ▶ Cartographier les mécanismes de défense qui conduisent à des automatismes comportementaux en réponse à des situations-gâchettes : les modèles et les outils d'analyse.

Gérer les personnalités égocentriques

- ▶ Les personnalités narcissiques : l'inflation de l'égo et le manque d'empathie.
- ▶ Les personnalités théâtrales : le besoin de séduire et de monopoliser l'attention
- ▶ Les personnalités accusatrices : le complexe de persécution, le harcèlement moral.
- ▶ Les personnalités dominatrices : l'hyperactivité, l'urgence permanente.
- ▶ Les personnalités transgressives : les provocations incessantes et le besoin de sortir du cadre.

Gérer des personnalités insulaires, fragiles ou complexées

- ▶ Les personnalités insulaires : la sociophobie, l'indisponibilité mentale.
- ▶ Les personnalités perfectionnistes : le complexe de culpabilité, la psychorigidité.
- ▶ Les personnalités inquiètes : le complexe d'insécurité l'anxiété contagieuse.
- ▶ Les personnalités autodestructrices : la victimisation, l'auto-sabotage, les jeux pervers.
- ▶ Les personnalités opposantes-ambigües : la jalousie enfouie, le harcèlement inversé, la zizanie.

Protéger son efficacité professionnelle au contact de personnalités difficiles

- ▶ Limiter et concentrer le temps consacré aux personnes mangeuses d'énergie : l'aménagement de pôles refuges dans l'espace et la mise au point des règles d'hygiène relationnelle.
- ▶ Ne pas alimenter le jeu d'une personnalité difficile en se montrant difficile avec elle : l'esquive du ping-pong verbal, du chantage affectif permanent, du terrorisme relationnel, des jeux de rôles... pas drôles.
- ▶ Canaliser un interlocuteur qui continue indéfiniment à faire la tête et qui diffuse des rumeurs toxiques : la confrontation constructive avec un interlocuteur de mauvaise foi.
- ▶ Reconstruire son équilibre professionnel lorsqu'il est ébranlé : la canalisation de ses propres émotions et la gestion de son stress.

+ EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)
DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1765 € HT (2118 € TTC)

2 Une journée d'atelier de certification
***ÉLIGIBLE CPF** En ajoutant un atelier, **votre formation devient certifiante** et éligible CPF
www.performances.fr - code web : PCZP4
DURÉE / PRIX (avec atelier) : **3 JOURS | 2180 € HT** (2616 € TTC)

3 360 training / Coach GPT
2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après
DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
2 JOURS + 4h00 | 2380 € HT (2856 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur **www.performances.fr**



 ADAPTABLE EN INTRA



Collaborer avec des personnalités difficiles

DURÉE : 2 jours code web CPD

PRIX : 1 390 € HT (1668 € TTC)

Calendrier

À DISTANCE : 21-22 mars 2024 **ou**
27-28 juin 2024 **ou** 14-15 oct. 2024
ou 5-6 déc. 2024

LILLE : 25-26 mars 2024 **ou**
16-17 sept. 2024

PARIS : 3-4 juin 2024 **ou**
12-13 sept. 2024 **ou** 7-8 nov. 2024

ROUEN : 28-29 nov. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes sur www.performances.fr

Pour organiser une session supplémentaire au plus près de chez vous, contactez-nous au 01 64 23 67 37

PARTICIPANTS

TOUS COLLABORATEURS CONFRONTÉS À DES PERSONNALITÉS DIFFICILES. MANAGERS OU COLLABORATEURS RH EXPOSÉS À DES RELATIONS DÉSTABILISANTES. ANCIENS PARTICIPANTS À LA FORMATION "GÉRER LES PERSONNALITÉS DIFFICILES".

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

- ▶ Adapter ses postures aux postures offensives.
- ▶ Approfondir la gestion des différents modèles de personnalités complexées, égocentriques ou fuyantes.
- ▶ Tenter de réparer une relation dysfonctionnelle en soignant les sensibilités "particulières".
- ▶ Protéger son équilibre en prenant soin de celui de ses collaborateurs.

Programme

Comprendre et gérer les postures offensives (malveillance, irrespect, violence)

- ▶ Repérer les impasses relationnelles et éviter de s'y laisser piéger : jeux de rôles toxiques, combats d'égo sans issue, guerres froides meurtrières.
- ▶ Faire face à l'agression : absorber le choc frontal, éviter l'escalade, déjouer les manœuvres, désamorcer les mécanismes de défense, ajuster ses postures.
- ▶ Établir un vrai dialogue, au-delà du ping-pong : l'installation de la confiance, l'entretien progressif, la co-construction d'une solution viable.
- ▶ A la rencontre de vous-même : passation en 360° du questionnaire et auto-restitution.

Collaborer avec des personnalités égocentriques

- ▶ Comprendre les mécanismes à l'œuvre chez une personnalité égocentrique : recherche du pouvoir, des limites, des points faibles.
- ▶ Contredire avec assertivité mais sans agressivité, (ré)affirmer ses limites et les frontières à ne pas dépasser, recadrer sans rentrer en rivalité.
- ▶ Faire face à la manipulation directe ou indirecte, réguler les jeux de pouvoir à défaut de pouvoir les stopper.
- ▶ Réagir calmement aux ultimatums, à la provocation outrancière, aux menaces plus ou moins voilées.

Collaborer avec des personnalités fragiles et complexées

- ▶ Connaître le mécanisme de dépendance affective pour ne pas tomber dans son piège
- ▶ Réguler les mouvements d'humeur, les angoisses intempestives, les demandes de dernières minutes, les fausses urgences.
- ▶ Remotiver et susciter l'implication des personnes désengagées ou déprimées, repérer les burn-outs, les bore-outs ou les brown-outs potentiels.
- ▶ Recadrer sans mater, réajuster sans décourager, trouver les mots qui font mouche sans provoquer de lever de bouclier.

Prendre soin de soi et de ses collaborateurs pour protéger son équilibre et le leur

- ▶ Apaiser chacun de ses collaborateurs en fonction de sa sensibilité particulière : utiliser les outils de Performances-Talents pour identifier les distorsions cognitives.
- ▶ Réguler les dynamiques de groupe : faire la part des choses, jouer au médiateur, ne pas tomber dans des jeux de rôles délétères, désamorcer les relations toxiques.
- ▶ Renforcer son bouclier émotionnel : la résilience, mode d'emploi, du point de vue de l'équilibre physique et de la santé mentale.
- ▶ Traiter la "personnalité difficile" en soi : analyser ses propres distorsions cognitives et maîtriser ses automatismes comportementaux.

EN OPTION > 2 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1765 € HT (2118 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après

DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
2 JOURS + 4h00 | 2380 € HT (2856 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur www.performances.fr



 ADAPTABLE EN INTRA

Développer sa performance relationnelle



DURÉE : 2 jours code web DPR

PRIX : 890 € HT (1068 € TTC)

Calendrier

À DISTANCE : 2-3 avril 2024 **ou**
17-18 juin 2024 **ou** 10-11 oct. 2024 **ou**
16-17 déc. 2024

PARIS : 10-11 juin 2024 **ou**
19-20 sept. 2024 **ou** 7-8 nov. 2024

LILLE : 3-4 juin 2024 **ou** 5-6 déc. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes
sur **www.performances.fr**

Pour organiser une session supplémentaire au plus
près de chez vous, contactez-nous au **01 64 23 67 37**

PARTICIPANTS

TOUT COLLABORATEUR SOUHAITANT AMÉLIORER
SES RELATIONS PROFESSIONNELLES.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

- ▶ S'affirmer avec souplesse au travail.
- ▶ Développer son intelligence émotionnelle.
- ▶ Communiquer de façon positive.
- ▶ Faire face aux attitudes négatives.

Programme

Savoir s'affirmer

- ▶ Maîtriser le langage des gestes : la démarche, les mains, le sourire, le regard, les "micro-contacts".
- ▶ Maîtriser le langage des mots : la voix, l'intonation, le vocabulaire, le discours.
- ▶ Prendre la parole à bon escient : surmonter sa timidité ou sa réserve, savoir aussi garder le silence.
- ▶ Trouver la "bonne distance" : imposer son autorité dans la souplesse, savoir rester flexible dans la fermeté.

Développer son intelligence émotionnelle

- ▶ Oser rester toujours aimable (même dans la lassitude ou la contrariété) : savoir créer la confiance.
- ▶ Pratiquer sans complexe le savoir-vivre en entreprise : "bonjour", "merci", "bravo", "pardon".
- ▶ Écouter attentivement : de la reformulation orientée au recadrage des mots au sein de leur contexte.
- ▶ Observer l'interlocuteur (attitudes, gestes, mimiques) afin de comprendre, au-delà des mots prononcés, ce qu'il veut vraiment dire et accorder vraiment sa longueur d'onde : les clés de la "Communication Différentielle".

Communiquer dans toutes les situations

- ▶ S'exprimer de façon claire et convaincante : argumenter de façon claire, structurée et illustrée.
- ▶ Maîtriser toutes les attitudes : demander, refuser, critiquer, féliciter, réagir à une critique ou à un compliment.
- ▶ S'affirmer dans une équipe : établir son leadership, introduire des consignes, gérer la frustration.
- ▶ Gérer les différents types de conflits : anxiété, conflits de territoire, rivalité, indiscipline, provocation.

Faire face aux comportements négatifs

- ▶ Comprendre la colère et les émotions négatives : psychologie de la peur, de la frustration et de la violence.
- ▶ Expliciter positivement et sans complexe son référentiel et son ressenti : la verbalisation intelligente.
- ▶ Faire face à l'agression : savoir se faire respecter sans succomber aux pièges de l'escalade ou du blocage.
- ▶ Recadrer un collaborateur : l'associer au problème et à la solution, faire émerger de nouveaux comportements.

EN OPTION > 2 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1265 € HT (1518 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après

DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
2 JOURS + 4h00 | 1880 € HT (2256 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur **www.performances.fr**



 ADAPTABLE EN INTRA

Réussir tous ses recrutements



Attirer, accueillir, sélectionner, fidéliser les jeunes et les moins-jeunes

DURÉE : 2 jours code web RIF

PRIX : 1390 € HT (1668 € TTC)

calendrier

À DISTANCE : 3-4 juin 2024 ou
28-29 nov. 2024

PARIS : 18-19 mars 2024 ou
30 sept. & 1^{er} oct. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et
villes sur **www.performances.fr**

Pour organiser une session supplémentaire
au plus près de chez vous, contactez-nous au
01 64 23 67 37

PARTICIPANTS

DIRIGEANTS, COLLABORATEURS RH, MANAGERS.

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis

OBJECTIFS

- ▶ Organiser ses recrutements, étape par étape.
- ▶ Attirer les meilleurs talents en soignant son image et son accueil.
- ▶ Repérer les qualités (parfois cachées) d'un candidat et lui "vendre" le poste.
- ▶ Assurer la cohérence entre le recrutement et l'intégration afin de pérenniser la collaboration.

Programme

Préparer et planifier son recrutement

- ▶ Clarifier les besoins : ce qui est indispensable et ce qui est bloquant en termes d'expériences, de compétences, de références et de comportements.
- ▶ Publier une annonce attrayante et bien visible : le choix des vecteurs, les canaux adéquats, l'utilisation des réseaux sociaux (LinkedIn, Glassdoor, Indeed).
- ▶ Sélectionner les meilleures candidatures avec ou sans CV : grilles de sélection, tri des profils, préqualification téléphonique, vérification des références.
- ▶ Ordonner le processus et le calendrier des entretiens avec les différents acteurs impliqués : collaborateurs RH, futurs collaborateurs, décideur final.

Attirer les meilleurs candidats

- ▶ Attirer les nouvelles générations (mais aussi les anciennes) en valorisant leurs besoins : sens de la mission, bien-être au travail, polyvalence, possibilités d'évolution, développement des soft skills.
- ▶ Construire et entretenir une marque employeur attractive et authentique : culture d'entreprise, valeurs, éthique, engagements, réalisations concrètes.
- ▶ Soigner sa communication, sa visibilité, sa (e-)réputation : positionnement, plan média, mise au point des indicateurs de performance, ajustement des actions.
- ▶ Recruter autrement : les collaborateurs-ambassadeurs, l'intérim et la délégation de personnel, l'ouverture (proactive) au hasard et aux occasions qui se présentent.

Réussir ses entretiens

- ▶ Accueillir avec bienveillance, méthode et transparence : le choix du moment, de la durée et des modalités (face-à-face ou distance, individuel ou collectif, indoor ou outdoor).
- ▶ Présenter l'entreprise et vendre le poste : responsabilités, conditions de travail, rencontres, tests, expériences immersives (serious games, hackathon etc.).
- ▶ Explorer les motivations réelles du candidat tout au long de l'entretien : identifier les contraintes personnelles, faire émerger les non-dits, repérer les problèmes et les hypothèses pour l'avenir.
- ▶ Adopter les postures efficaces : distribution du temps de parole, questions ouvertes ou fermées, maîtrise du langage non-verbal, conclusion courtoise.

Intégrer et fidéliser les bons collaborateurs

- ▶ Formaliser une proposition ou un refus : le soin du fond et de la forme pour maintenir les enjeux de la marque employeur, le jobcrafting ou le réajustement du poste en fonction du profil du candidat, la contractualisation.
- ▶ Soigner l'arrivée : présentation du lieu de travail et des collaborateurs, mise à disposition de ressources (livret d'accueil, référent opérationnel, téléphone, ordinateur).
- ▶ Accompagner la première semaine et les premiers mois : rapport d'étonnement, points d'étape, validation des progrès et de la période d'essai.
- ▶ Offrir des perspectives d'évolution : le feedback positif, les entretiens formels et informels, co-construction d'un programme de développement des compétences.

EN OPTION > 2 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1765 € HT (2118 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après

DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
2 JOURS + 4h00 | 2380 € HT (2856 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur **www.performances.fr**



 ADAPTABLE EN INTRA

L'assistant(e) RH



Tous les outils pour suivre les projets RH sur le terrain

DURÉE : 4 jours code web AR3

PRIX : 2090 € HT (2508 € TTC)

calendrier

À DISTANCE : 27-28 mai &
24-25 juin 2024 **ou** 18-19 nov. &
16-17 déc. 2024

LILLE : 13-14 mai & 10-11 juin 2024

PARIS : 14-15 mars & 28-29 mars 2024
ou 16-17 sept. 2024 & 14-15 oct. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et
villes sur **www.performances.fr**

Pour organiser une session supplémentaire au plus
près de chez vous, contactez-nous au 01 64 23 67 37

PARTICIPANTS

COLLABORATEURS / TRICES DES DRH, RRH OU GRH - ASSISTANT(E)S
DE DIRECTION, GESTIONNAIRES EN CHARGE DES RH DANS UNE PME.

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis
CETTE FORMATION S'INSCRIT DANS LE DROIT PRIVÉ DU TRAVAIL
(NON PAS DANS LE DROIT DE LA FONCTION PUBLIQUE).

OBJECTIFS

- ▶ Comprendre les mécanismes de gestion des RH.
- ▶ Contribuer aux recrutements et à la GPEC.
- ▶ Organiser et gérer la formation.
- ▶ Assurer la gestion administrative des Ressources Humaines au quotidien.

Programme

Maîtriser l'environnement juridique et humain à l'heure du télétravail

- ▶ Mieux comprendre les mécanismes de gestion RH et le langage des professionnels (RH, Paie, Droit Social).
- ▶ Connaître les textes applicables et leurs enjeux, notamment sur le télétravail.
- ▶ Identifier les sources de documentation et trouver l'information juridique exacte.
- ▶ Faciliter le fonctionnement des instances représentatives du personnel.
- ▶ Organiser les négociations obligatoires annuelles ou triennales.

Contribuer aux recrutements et à la gestion prévisionnelle des emplois et des compétences

- ▶ Connaître les obligations légales et leur portée pratique.
- ▶ Concevoir la GPEC et ses opportunités.
- ▶ Contribuer au recrutement : définition du poste et profil de candidat.
- ▶ Déceler les filières adaptées aux bonnes candidatures.
- ▶ Participer à la sélection des candidats.
- ▶ Préparer l'arrivée du nouveau collaborateur et réussir son intégration.

Piloter et gérer la formation

- ▶ Saisir les logiques du Droit de la formation professionnelle et le fonctionnement des OPCO.
- ▶ Comprendre les opportunités du Compte Personnel Formation.
- ▶ Orienter le salarié vers son projet professionnel (CEP, bilan de compétences, CIF, VAE).
- ▶ Concevoir et faire adopter le plan de formation. Choisir un organisme de formation.
- ▶ Mesurer et assurer le suivi des formations engagées.

Assurer la gestion administrative au quotidien

- ▶ Différencier les différents types de contrats de travail et maîtriser les clauses particulières.
- ▶ Constituer les dossiers des salariés et tenir les registres obligatoires.
- ▶ Répondre aux questions des salariés (congés payés, autres absences etc.). Faire respecter la discipline.
- ▶ Respecter les règles juridiques du télétravail : ordonnance Travail, ANI, accords collectifs, contrats ou entente de gré à gré.
- ▶ Appliquer les procédures pour les différents motifs de départ.
- ▶ Cadrer les étapes d'une procédure contentieuse devant les diverses juridictions.



EN OPTION :
**Certification
CQH**



***En ajoutant une journée de certification CQH,
votre formation deviendra certifiante :**

Retrouvez le programme complet et toutes les dates et villes sur **www.performances.fr**
Code web : **PCAR3**

DURÉE TOTALE (avec option) : 5 jours **PRIX (avec option) : 2780 € HT** (3336 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur **www.performances.fr**



 ADAPTABLE EN INTRA



Profession assistant(e) : les nouvelles compétences

Conjuguer l'autonomie et la polyvalence

DURÉE : 2 jours code web ANC

PRIX : 990 € HT (1188 € TTC)

calendrier

À DISTANCE : 25-26 mars 2024 ou
17-18 juin 2024 ou 17-18 oct. 2024
ou 9-10 déc. 2024

LILLE : 19-20 sept. 2024

PARIS : 13-14 mai 2024 ou
18-19 nov. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et
villes sur www.performances.fr

Pour organiser une session supplémentaire au plus
près de chez vous, contactez-nous au 01 64 23 67 37

PARTICIPANTS

ASSISTANT(E)S CONFIRMÉ(E)S - ASSISTANT(E)S DE DIRECTION NOUVELLEMENT PROMU(E)S OU SUR LE POINT DE L'ÊTRE - CHARGÉ(E)S DE MISSION AMENÉ(E)S À DEVOIR PRENDRE DES RESPONSABILITÉS EN L'ABSENCE DE LEUR RESPONSABLE.

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis

OBJECTIFS

- ▶ Établir un partenariat efficace avec ses responsables.
- ▶ Organiser sa charge de travail sans perdre de vue l'essentiel.
- ▶ Exceller dans les contextes relationnels et rédactionnels.
- ▶ Développer son autonomie et actualiser en permanence ses compétences.

Programme

Se positionner et construire sa légitimité

- ▶ Identifier sa valeur ajoutée dans l'efficacité du service : l'initiative, l'autonomie, la souplesse, la polyvalence et l'anticipation des demandes.
- ▶ Passer d'un partenariat avec un responsable à une collaboration efficace avec plusieurs managers : la clarification des priorités, la gestion des agendas, la mise en place d'entretiens minute.
- ▶ Renforcer son estime de soi tout en s'adaptant aux exigences du poste et de ses collaborateurs.
- ▶ Repérer les dysfonctionnements et faire des propositions d'améliorations : la facilitation du travail des managers et de l'équipe.

Organiser sa fonction

- ▶ Élaborer un plan de journée : l'identification des vraies priorités et la hiérarchisation des urgences.
- ▶ Mobiliser sa concentration : les techniques pour faire face aux mangeurs de temps, aux parasites digitaux et parvenir à se concentrer en open space.
- ▶ Organiser des réunions avec rigueur en intégrant les contingences humaines et prendre des notes utiles.
- ▶ Classer avec méthode pour faciliter l'accès aux dossiers et acquérir une méthode de lecture rapide.

Maîtriser la communication orale et écrite

- ▶ Gérer les situations délicates en faisant preuve d'intelligence émotionnelle : conjuguer la courtoisie et la fermeté.
- ▶ Prendre la parole en réunion de façon claire, pertinente et adaptée : le pouvoir d'influence et de persuasion.
- ▶ Entretenir des relations harmonieuses avec son entourage : la gestion du stress générée par les personnalités difficiles.
- ▶ Rédiger de façon plus professionnelle un e-mail, un courrier et un compte rendu : la pertinence du contenu et la légèreté du style.

S'adapter aux évolutions de la profession

- ▶ Intégrer les évolutions de sa fonction : la prise en charge de missions, de fonctions spécialisées ou de projets nouveaux.
- ▶ Renforcer son autonomie en capitalisant de nouvelles compétences : l'auto-formation et l'adaptation aux évolutions digitales.
- ▶ Capter les informations importantes et les relayer de manière synthétique et positive : la veille juridique et les nouveaux outils de partage des données.
- ▶ Participer à des projets de grande envergure tout en gérant les problèmes du quotidien : le rôle de conseiller technique et de facilitateur du changement.

EN OPTION > 2 solutions possibles pour enrichir votre formation (détails page 3)

**1 Un accompagnement individuel
de 1h30** (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1365 € HT (1638 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après

DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
2 JOURS + 4h00 | 1980 € HT (2376 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée** **01 64 23 68 51** ou sur www.performances.fr



 ADAPTABLE EN INTRA



Améliorer ses écrits professionnels en langue française

DURÉE : 2 jours code web AEP

PRIX : 1190 € HT (1428 € TTC)

Calendrier

À DISTANCE : 13-14 mai 2024
ou 21-22 nov. 2024

PARIS : 18-19 mars 2024 ou
16-17 sept. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes sur www.performances.fr

Pour organiser une session supplémentaire au plus près de chez vous, contactez-nous au 01 64 23 67 37

PARTICIPANTS

TOUT COLLABORATEUR APPELÉ À COMMUNIQUER RÉGULIÈREMENT PAR ÉCRIT EN INTERNE OU EN EXTERNE.

PRÉREQUIS : Ne pas être en situation d'illettrisme ou d'analphabétisme.

OBJECTIFS

- ▶ Maîtriser les spécificités de la langue française écrite professionnelle, s'adapter aux évolutions des pratiques.
- ▶ Intégrer les contraintes propres aux différents types de documents professionnels.
- ▶ Rédiger de façon claire, structurée, synthétique, précise et concise ; utiliser l'IA générative.
- ▶ Livrer un document irréprochable du point de vue de l'orthographe.

Programme

Prendre des notes et développer sa capacité de synthèse à l'écrit

- ▶ Prendre des notes : le style télégraphique, les abréviations et les symboles.
- ▶ Comprendre ce qui est essentiel pour un lecteur pressé : répondre à ses attentes et à ses questions.
- ▶ Structurer ses idées dans un plan clair : la hiérarchisation de l'information et le développement d'une réflexion.
- ▶ Faciliter le partage de ses notes : la lisibilité des titres, la simplification des phrases, la clarté de la mise en page.

Maîtriser les documents en circulation dans l'entreprise

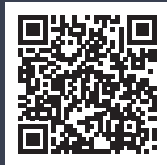
- ▶ La communication informelle : WhatsApp, la publication sur les réseaux sociaux.
- ▶ Le mail professionnel : l'objet, la mise en page, la signature, la construction du message en "pyramide inversée" avec le plus important en tête.
- ▶ Le compte-rendu de réunion : reprendre l'ordre du jour, restituer les débats, regrouper les décisions, inclure les annexes et pièces jointes, présenter un tableau.
- ▶ Les documents commerciaux : réponses à des courriers, propositions commerciales, brochures, plaquettes.

Rédiger avec style et précision

- ▶ Utiliser les outils IA pour rassembler des informations et des idées créatives.
- ▶ Rassembler ses idées au sein d'un plan hiérarchisé : construire une introduction accrocheuse et une conclusion limpide.
- ▶ Utiliser le vocabulaire d'aujourd'hui : les pièges du jargon technique, les évolutions actuelles et l'impact du chat, le choix du bon mot en fonction du contexte ou du lexique professionnel
- ▶ Écrire pour être lu : la règle des 3C (clair, concis, compréhensible) : la chasse aux redondances, aux formules ampoulées, aux détours compliqués, aux mots inutiles.

Se réconcilier avec l'orthographe

- ▶ Contourner le hit-parade des fautes dans les écrits professionnels et acquérir les astuces pratiques pour en éviter 90%.
- ▶ Conjuguer et accorder les verbes.
- ▶ Soigner les détails : l'usage irréprochable des accents, de la ponctuation, des majuscules, des abréviations.
- ▶ Écrire correctement les homophones grammaticaux et lexicaux.



INSTITUT FRANÇOIS BOCQUET

www.performances.fr

01 64 23 68 51

info@performances.fr

