

# Catalogue **formations**

RELATIONS HUMAINES | MANAGEMENT

# 2026

Programmation jusqu'à fin décembre 2026

[www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Osez l'agilité

40 VILLES EN FRANCE

FLEXIBILITÉ TOTALE

ULTRA-PERSONNALISATION

**75 FORMATIONS "À VIVRE" EN RÉGIONS OU À DISTANCE**



Près de 185 000 professionnels formés depuis 1986

Suivre une  
**formation**  
près de  
chez vous\*

\*Formations  
collectives  
organisées dans  
près de 40 villes

Calendrier et Villes  
**CLIQUEZ ICI**

**EN OPTION**  
Ajouter  
un atelier de  
certification\*  
à votre formation

\***2 certifications :**  
● La certification Management  
● La certification Soft Skills

**Voir tous les parcours certifiants**  
**CLIQUEZ ICI**

# Osez l'agilité

**EN OPTION**

Ajouter un  
**accompagnement**  
**individuel à votre**  
**formation\*** collective.

\***2 formules :**  
● **Option accompagnement individuel 1h30** = La formation en collectif + 1h30 de "coaching"  
● **Option 360 training**  
(3 "coachings" x 1h30) = 1h30 de "coaching" + La formation en collectif + 1h30 de "coaching" + 1h30 de "coaching"

**Pour en savoir plus > CLIQUEZ ICI**

Le professionnalisme de l'Institut est garanti :



La certification Qualiopi  
a été délivrée au titre  
de la catégorie d'action  
suivante : actions de  
formation



### L'ultra-personnalisation

“ Jordan est un jeune manager du secteur industriel.

Il manage depuis peu une équipe composée de juniors dont d'anciens collègues et de séniors très expérimentés.

Afin de se sentir plus légitime et de conforter ses méthodes de management, **il a suivi la formation “Manager une équipe au quotidien”.**

Samira, la responsable formation du groupe à laquelle il appartient, lui a proposé **de personnaliser sa formation avec 3 “coachings” 360 training** (en individuel).

**Jordan connaît bien maintenant son profil managérial** et sait sur quels points forts il peut s'appuyer pour gérer son équipe et les différentes situations du quotidien.

“ Virginie, responsable de service d'une société dans le secteur pharmaceutique, a suivi une **formation Management mis en place dans ses locaux** (intra) par le service RH.

Cette formation a permis à l'ensemble du groupe de managers de s'entraîner grâce aux différents **cas pratiques**, à appliquer tous les points visés par leur **charte managériale**.

**La certification Soft Skills** qui a suivi cette formation quelques semaines après, a valorisé leur parcours formation et servi de RETEX.



→ **Retrouvez l'Institut :**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)

01 64 23 68 51

## Organiser des formations collectives sur-mesure dans vos locaux (en intra)\*

\* 1584 journées d'intervention intra-entreprise réalisées

(Données mai 2024 à sept. 2025)

01 64 23 67 37

NOUVEAU

### Accompagnement individuel “coaching” à la carte

> Choix de l'intervenant-coach, du nombre de séances, de leur durée, horaires et modalités.

NOUVEAU

### Suivre une formation individuelle\*

\* Composée de 5 sessions de 1h30 à distance

#### 3 programmes :

- Coordonner une équipe
- Communiquer en situation professionnelle
- Gérer les émotions et les conflits

Pour en savoir plus  
**CLIQUEZ ICI**

# 75 formations “à vivre”

## À DÉCOUVRIR > 2 CERTIFICATIONS

### L'atelier de certification **Soft skills**

Cet atelier peut être choisi **seul** ou **en option** > à ajouter à la formation

Programme de cet atelier page **6**

ou

### L'atelier de certification **Management**

Cet atelier peut être choisi **seul** ou **en option** > à ajouter à la formation

Programme de cet atelier page **7**

## MANAGEMENT TRAVAIL EN ÉQUIPE

### Pour les managers débutants

**9** Encadrer une équipe pour la première fois

### Recrutement - Fidélisation

**10** Recruter, intégrer et fidéliser les talents **NOUVEAU**

### Posture - Légitimité - Leadership

**11** Formation comportementale à la gestion d'équipe

**12** Affirmer sa posture managériale

**13** Développer son charisme et son leadership

**14** Réinventer son leadership dans un environnement en transformation **NOUVEAU**

### Gestion d'équipe au quotidien

**15** Le métier de chef d'équipe

**16** Manager une équipe au quotidien

**17** Accompagner ses équipes dans le changement

**18** Le management intergénérationnel

**19** Le manager de proximité

**20** Manager une équipe à distance

**21** Manager en préservant ses équipes des risques psychosociaux

**22** Dominer les colères et les conflits dans une équipe

### Management transversal Gestion de projet

**23** Animer une équipe sans relation hiérarchique

**24** Les clés de la gestion de projet

**25** Formation pratique à la gestion de projet

### Outils de management spécifiques

**26** Conduire les différents entretiens **NOUVEAU CONTENU**

**27** Réussir ses délégations

### Perfectionner son management

**28** Gérer une équipe

**29** Le manager confirmé

**30** et **31** Cycle d'expertise Leadership et Management **NOUVEAU**

**32** Perfectionnement à la gestion d'équipe

### **33 FORMATION INDIVIDUELLE**

Coordonner une équipe **NOUVEAU**

## CONNAISSANCE ET GESTION DE SOI

### Développer son assertivité

**35** S'affirmer en situation professionnelle : les clés de l'assertivité

**36** Dynamiser son estime de soi

### Comprendre ses émotions

**37** Gérer les émotions dans un contexte professionnel

### Prendre soin de soi au travail

**38** Savoir lâcher prise et prendre du recul

**39** Déjouer le stress professionnel

**40** Cultiver le bien-être au travail

### **41 FORMATION INDIVIDUELLE**

Gérer les émotions et les conflits **NOUVEAU**

# COMMUNICATION RELATIONS HUMAINES GESTION DES CONFLITS

## Mieux communiquer pour être mieux compris

- 43** Prendre la parole de façon professionnelle
- 44** Mieux communiquer pour mieux coopérer
- 45** Pratiquer l'écoute active professionnelle : l'art de poser les bonnes questions
- 46** Argumenter, Convaincre, Influencer
- 47** Améliorer ses écrits professionnels
- 48** Réussir toutes ses réunions NOUVEAU CONTENU
- 49** Former ses collaborateurs et les accompagner
- 50** Animer les briefs et les débriefs

## Vivre des relations professionnelles apaisées

- 51** Maîtriser la pression et les rapports de force NOUVEAU
- 52** Construire des relations positives au travail
- 53** Développer sa performance relationnelle

## Adapter sa posture à la diversité des profils

- 54** Déchiffrer la personnalité
- 55** Utiliser la PNL dans un contexte professionnel

## Gérer les interlocuteurs et les situations difficiles

- 56** Gérer les personnalités difficiles
- 57** Collaborer avec les personnalités difficiles
- 58** Faire face à l'agressivité et à l'incivilité NOUVEAU FORMAT

### **59 FORMATION INDIVIDUELLE**

Communiquer en situation professionnelle NOUVEAU

# EFFICACITÉ GESTION DU TEMPS - INTELLIGENCE ARTIFICIELLE ASSISTANT(E)S - COMMERCIAL

## Mieux gérer ses priorités, optimiser son temps

- 61** Optimiser son efficacité professionnelle
- 62** Gestion du temps et des priorités
- 63** Préparer son départ en retraite NOUVEAU FORMAT

## Formations outils pour assistant(e)s

- 64** Gérer les relations téléphoniques difficiles
- 65** Profession assistant(e) : les nouvelles compétences
- 66** L'assistant(e) RH

## Intelligence artificielle

- 67** Acquérir les bases de l'IA génératives NOUVEAU CONTENU
- 68** Maîtriser l'IA générative NOUVEAU
- 69** Cohabiter avec l'IA : les soft skills de demain NOUVEAU
- 70** Manager une équipe à l'heure de l'IA NOUVEAU
- 71** Mieux communiquer à l'heure de l'IA NOUVEAU
- 72** Optimiser son temps à l'heure de l'IA NOUVEAU
- 73** Gérer les compétences et les personnalités avec l'IA NOUVEAU
- 74** Intégrer l'IA dans ses pratiques professionnelles

## Améliorer ses performances

- 75** Développer ses performances cognitives
- 76** Utiliser tout son cerveau NOUVEAU

## Compétences commerciales / Qualité de service

- 77** Développer ses compétences en relation commerciale
- 78** Offrir une qualité de service 5 étoiles NOUVEAU

# PAIE - GESTION - DROIT - RH

## Maîtriser les techniques de Paie

- 80** Actualités paie
- 81** Paie : droit du travail et charges sociales

## Finance et comptabilité pour débutant

- 82** Finance d'entreprise - Niveau 1
- 83** L'essentiel de la comptabilité générale - Niveau 1

## Des formations spécifiques RH

- 84** L'essentiel de la gestion administrative des RH
- 85** Droit de la formation professionnelle
- 86** Plannings et gestion du temps de travail dans la fonction publique hospitalière



**CLIQUEZ ICI** pour afficher toutes les formations

# L'atelier de certification Soft skills

**DURÉE : 1 jour**  **code web CQR**

8h en présentiel (déjeuner de travail inclus) | 7h à distance

**PRIX : 690 € HT** (828 € TTC)

## **PARTICIPANTS**

TOUS COLLABORATEURS.

**PRÉREQUIS :** Cet atelier de certification n'exige pas de prérequis particuliers.

## **OBJECTIFS**

- ▶ Démontrer par la pratique ses compétences comportementales (soft skills) et les certifier.



## CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

Découvrir les dates dans **votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : CQR

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

## **DÉROULEMENT**

- ▶ **Avant l'atelier**, chaque candidat complète un **questionnaire d'auto-évaluation** sur la plateforme **Performances-Talents** pour identifier ses forces et ses axes d'amélioration.
- ▶ Les candidats participent à un parcours composé de **plusieurs étapes**, chacune conçue pour **évaluer** différentes **compétences en soft skills**.
- ▶ À chaque étape, les apprenants sont confrontés à des **mises en situation** réalistes, des **études de cas** collectives, des choix à faire ou des **vidéos à déchiffrer**, tout cela sous forme de "jeux" ou **d'activités interactives**.
- ▶ Les apprenants sont **évalués à la fois par les autres participants et par un évaluateur** qui intervient pour observer, guider et évaluer les compétences mises en action.
- ▶ Le parcours se divise en **5 étapes correspondant à une compétence clé des soft skills**. Chaque étape a un thème, un objectif et des critères d'évaluation précis.



## **APTITUDES ÉVALUÉES**

1. Adopter des postures bienveillantes.
2. Pratiquer l'écoute active.
3. S'exprimer pour se faire comprendre.
4. S'affirmer avec assertivité.
5. Gérer efficacement les tensions.

## **RÉSULTATS**

- ▶ Si l'ensemble des aptitudes est validé, le candidat reçoit notre **certificat Soft skills**.

**Cet atelier peut être choisi seul ou ajouté en option à certaines formations**

# L'atelier de certification Management

**DURÉE : 1 jour** **code web CQMN**

8h en présentiel (déjeuner de travail inclus) | 7h à distance

**PRIX : 790 € HT** (948 € TTC)

## ⑧ PARTICIPANTS

TOUT COLLABORATEUR AMENÉ À COORDONNER OU MANAGER UNE ÉQUIPE.

**PRÉREQUIS :** Cet atelier de certification n'exige pas de prérequis particuliers.

## 🎯 OBJECTIFS

- ▶ Démontrer par la pratique ses compétences managériales et les certifier.

### ⬇ DÉROULEMENT

- ▶ **Avant l'atelier**, chaque candidat complète un **questionnaire d'auto-évaluation** sur la plateforme **Performances-Talents** pour identifier ses forces et ses axes d'amélioration.
- ▶ **Les candidats** participent à un parcours composé de **5 étapes, chacune conçue** pour **évaluer une compétence clé du management**. Chaque palier a un thème, un objectif et des critères d'évaluation précis.
- ▶ **Les apprenants sont évalués à la fois par les autres participants et par un évaluateur** qui intervient pour observer, guider et évaluer les compétences mises en action.

#### CHAQUE PARTICIPANT SERA CONFRONTÉ À :

- des mises en situation contextualisées et réalistes,
- des études de cas interactives,
- un décryptage de vidéo situationnelle,
- des échanges de pratiques,
- des feedbacks pédagogiques,
- une évaluation collective des compétences managériales.

Dans chaque atelier, les participants sont issus de différentes formations ce qui enrichit encore plus le partage de connaissances.

## APTITUDES ÉVALUÉES

1. Affirmer sa décision dans un environnement complexe et réagir de manière appropriée à la diversité des circonstances.
2. Déléguer efficacement une tâche, une mission, une responsabilité en adaptant sa communication à son interlocuteur.
3. Remotiver un collaborateur et l'accompagner dans l'atteinte de ses objectifs.
4. Conduire un entretien en adaptant sa posture à la diversité des situations.
5. Recadrer un collaborateur dont le comportement est inapproprié.

## 🎯 RÉSULTATS

- ▶ Si l'ensemble des aptitudes est validé, le candidat reçoit notre **certificat Management**.

**Cet atelier peut être choisi seul ou ajouté en option à certaines formations**



### CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville (ou à Distance)**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : CQMN

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

Formations

**MANAGEMENT  
TRAVAIL  
EN ÉQUIPE**



# Encadrer une équipe pour la première fois

Affronter les réalités du terrain

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1190 € HT** (1428 € TTC) **code web PF1**



## PARTICIPANTS

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

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Prendre conscience du rôle, des responsabilités et de l'engagement associés au statut d'encadrant : 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. Savoir quand et comment proposer de nouvelles solutions et de nouvelles méthodes de travail.
- ▶ Affirmer en douceur sa position ou sa promotion, s'imposer sans jouer au petit chef, construire sa légitimité lentement mais sûrement.
- ▶ Créer la confiance en trouvant la bonne distance entre la hiérarchie et les membres de son équipe : la gestion du passé... et parfois du passif.
- ▶ Évoluer du "je" au "nous" : l'abandon des attitudes de super-technicien pour savoir 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.
- ▶ S'adapter au profil de ses collaborateurs (caractère, parcours, culture, compétences) : comment rassurer, valoriser, établir le dialogue et convaincre, tout en gardant la bonne distance.
- ▶ Accompagner individuellement chacun en fonction de ses motivations, de son implication, 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'une consigne ou d'un arbitrage, le recadrage d'un collaborateur, la remise en cause d'une façon de travailler, de collaborer ou de communiquer.
- ▶ Communiquer de façon persuasive : réussir ses entretiens individuels, préparer et animer ses réunions.
- ▶ Cordonner l'action collective : le recueil de l'information, la planification des tâches, la stimulation de l'esprit d'équipe et d'une culture du feedback.
- ▶ Manager des collaborateurs dont l'expertise est supérieure à la sienne.

### Apaiser les tensions

- ▶ Montrer l'exemple en matière de maîtrise de soi : la gestion de l'impulsivité, de l'agacement, de la colère, des préférences, la réaction à chaud ou à froid, dans un environnement hostile ou passif-agressif.
- ▶ Cordonner une équipe déjà constituée : la gestion des résistances et des tensions, les actions de médiation, le désamorçage et la résolution des conflits.
- ▶ Gérer la rivalité, et quelquefois la jalousie, de ses anciens collègues.
- ▶ Maîtriser les périodes critiques du développement d'une équipe : arrivée d'un nouveau, surcharge de travail, insuffisance, absences prolongées, ras-le-bol général.



## CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : PF1

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

### ► EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

#### 2 Une journée de certification Management

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PMPF1**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) :  
790 € HT (948 € TTC)

#### 3 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Recruter, intégrer et fidéliser les talents

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1290 € HT** (1548 € TTC)

[code web RIFT](#)

## PARTICIPANTS

MANAGERS, DIRIGEANTS, RESPONSABLES RH CONFRONTÉS À LA PÉNURIE DE COMPÉTENCES, À LA VOLATILITÉ DES TALENTS OU AUX RUPTURES DE PÉRIODE D'ESSAI.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Attirer les bons profils.
- ▶ Sélectionner avec justesse.
- ▶ Réussir l'intégration.
- ▶ Fidéliser par le management.

## Programme

### Attirer : du besoin réel à la marque employeur

- ▶ Définir le besoin réel : la distinction entre le mouton à cinq pattes introuvable et le profil évolutif capable de s'adapter et de s'engager.
- ▶ Identifier les compétences critiques : la pondération des savoir-faire techniques et des soft skills indispensables à la culture de l'équipe.
- ▶ Soigner la marque employeur : la valorisation du sens et des conditions réelles pour attirer les talents en quête d'authenticité.
- ▶ Rédiger une offre qui engage : une promesse employeur claire et honnête pour filtrer et séduire les bons profils.

### Selectionner : l'entretien comme outil de vérité

- ▶ Structurer l'échange : l'accueil bienveillant pour faire tomber les masques et instaurer un climat de confiance réciproque.
- ▶ Questionner avec précision : l'utilisation de l'entretien comportemental (méthode STAR) pour valider compétences douces et motivations réelles.
- ▶ Déjouer les biais cognitifs : la neutralisation de l'effet de halo et des préjugés pour garantir l'objectivité du choix.
- ▶ Vendre le poste sans mentir : l'équilibre entre séduction et transparence sur les contraintes pour éviter les départs précoces.



## CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : RIFT

[CLIQUEZ ICI](#)



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

### Intégrer : transformer l'arrivée en acte de fidélisation

- ▶ Scénariser l'onboarding : la construction des premiers jours pour créer un effet waouh et confirmer le choix mutuel.
- ▶ Poser le cadre relationnel : l'installation d'un contrat psychologique clair avec objectifs, moyens et engagements réciproques.
- ▶ Sécuriser la période d'essai : des points d'étape réguliers pour corriger le tir et lever les malentendus à temps.
- ▶ Activer le réseau interne : l'identification d'un parrain et de rituels d'inclusion pour ancrer le sentiment d'appartenance.

### Fidéliser : adapter son management à la diversité des talents

- ▶ Comprendre les attentes générationnelles : les leviers de motivation (sens, autonomie, feedback) au-delà des stéréotypes.
- ▶ Passer au feedback continu : des points d'étape fréquents et constructifs plutôt qu'une évaluation annuelle unique.
- ▶ Adopter une posture de manager-coach : du Command & Control au partenariat fondé sur l'échange.
- ▶ Orchestrer la transmission : binômes intergénérationnels et reverse mentoring pour valoriser chacun.



# Formation comportementale à la gestion d'équipe

Construire sa crédibilité

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1190 € HT** (1428 € TTC) **code web FC2**

## PARTICIPANTS

COLLABORATEURS AMENÉS À DEVOIR GÉRER UNE ÉQUIPE OU UN PROJET.  
RESPONSABLES D'UNE ÉQUIPE SOUHAITANT AMÉLIORER LEURS APTITUDES MANAGÉRIALES.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ S'affirmer de façon crédible dans son (nouveau) rôle de responsable.
- ▶ Savoir différencier son attitude professionnelle de ses émotions personnelles.
- ▶ Se positionner clairement vis-à-vis de ses différents interlocuteurs.
- ▶ Adapter son leadership avec souplesse à la diversité de ses collaborateurs et des situations rencontrées.

## Programme

### Affirmer son autorité

- ▶ Le métier de meneur d'hommes : savoir évoluer d'une approche de super-technicien (Je fais) à une approche globale (Nous faisons), comprendre les attentes de ses collaborateurs.
- ▶ Construire son leadership personnel : susciter l'engagement, montrer personnellement l'exemple, communiquer ses valeurs et celles de l'entreprise, savoir être proche du terrain dans les situations difficiles, oser la directivité quand elle est nécessaire.
- ▶ Avoir un comportement de chef d'équipe empathique mais assertif : l'affirmation de Soi, l'impact, l'écoute active, les bonnes questions, la capacité à s'effacer pour autonomiser l'équipe.
- ▶ Tenir un discours de chef d'équipe : ton juste de la voix, choix judicieux des mots, cohérence et concision du discours.

### Maîtriser son affectivité

- ▶ Pratiquer la «neutralité bienveillante» au quotidien : désamorcer à temps un conflit qui se prépare, absorber une colère sans se laisser démonter, s'interdire de critiquer un collègue en public.
- ▶ La stabilité émotionnelle : réguler ses émotions de façon à préserver la bonne marche du travail et l'équilibre de ses collaborateurs.
- ▶ La stabilité relationnelle : relativiser un heurtement de susceptibilité, protéger ses collaborateurs de son propre stress et de ses sautes d'humeur, d'une pression excessive.
- ▶ Le vrai pouvoir de l'empathie : mieux comprendre et gérer les émotions des autres sans se laisser contaminer par leur mal-être, leurs émotions négatives, leurs débordements.



## CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans  
**votre ville** (ou à Distance)  
**www.performances.fr**  
code web : FC2

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une  
adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

### Adopter la bonne distance

- ▶ La gestion de la distance : trouver le bon équilibre entre la proximité copain-copain et la froideur excessive.
- ▶ Savoir ne pas tomber dans le piège des jeux de rôles : le « pote », le « sauveur », « l'assistante sociale ».
- ▶ Trouver un équilibre dans ses relations avec ses anciens pairs : désamorcer la jalousie éventuelle des anciens collègues, gérer les collaborateurs devenu(e)s des ami(e)s, dépasser les incompatibilités d'humeur personnelles pour rester équitable.
- ▶ Se positionner vis-à-vis de sa hiérarchie : négocier des objectifs, demander les moyens nécessaires, proposer de nouvelles méthodes en rapport avec les nécessités du terrain.

### Adapter sa communication à l'interlocuteur

- ▶ Comprendre les motivations et les dispositions de ses collaborateurs en observant leurs attitudes et leur gestuelle.
- ▶ Développement des comportements professionnels d'écoute active : poser les bonnes questions au bon moment.
- ▶ La communication différentielle et ses miracles : s'adapter au profil individuel de ses collaborateurs.
- ▶ Doser son autorité en fonction de la situation : mauvaise humeur, indiscipline, revendication agressive, provocation publique.

### **+** EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

#### **2** Une journée de certification Management

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
**www.performances.fr** - code web : **PMFC2**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) :  
790 € HT (948 € TTC)

#### **3** Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

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



# Affirmer sa posture managériale

Le choix de la posture et l'incarnation d'une figure d'autorité

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 990 € HT** (1188 € TTC)

[code web IFA](#)



**CALENDRIER**

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans  
votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : IFA

[CLIQUEZ ICI](#)



Cette formation peut donner lieu à une  
adaptation en **intra-entreprise**  
**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 suppose une pratique du management, de la gestion d'équipe ou de la gestion de projet.

## 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, élocution, choix des mots, construction des phrases, mise en scène.

### Communiquer avec assertivité

- ▶ La simplicité : éviter les chichis et le ridicule 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.

### Incarner 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

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

**2 Une journée de certification Management**

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PMIFA**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) :  
790 € HT (948 € TTC)

**3 Accompagnements 360 training**

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Développer son charisme et son leadership

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1390 € HT** (1668 € TTC) [code web CH2](#)



**CALENDRIER**

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : CH2

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**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 râleurs, les indisciplinés, les saboteurs, les incendiaires-pompiers.

### **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**

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

**2 Une journée de certification Management**

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PMCH2**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 790 € HT (948 € TTC)

**3 Accompagnements 360 training**

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée 01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Réinventer son leadership dans un environnement en transformation

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1400 € HT** (1680 € TTC)

[code web LLR](#)



**CALENDRIER**

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : LLR

[CLIQUEZ ICI](#)



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**



## PARTICIPANTS

DÉCIDEURS – ENCADREMENT – MANAGERS.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



## OBJECTIFS

- ▶ Construire son leadership : l'autorité retrouvée.
- ▶ Favoriser une communication fluide, stimulante, efficace.
- ▶ Différencier son leadership en fonction du profil de ses collaborateurs.
- ▶ Inspirer ses collaborateurs et accompagner le changement.

## Programme

### Affirmer son leadership

- ▶ Crédibiliser son autorité par l'exemplarité : authenticité, fermeté, engagement, loyauté, éthique, sentiment d'appartenance.
- ▶ Pratiquer les nouvelles formes de leadership : impact verbal et non-verbal, storytelling, alternance de la position haute et de la position flexible.
- ▶ Adopter des postures inclusives : RSE, non-discrimination, égalité homme/femme, prévention du burn-out et des RPS, protection de la santé mentale, dépassement des biais cognitifs et de la socio-anxiété.
- ▶ Manager des managers n+1 ou n-1 : l'effet-miroir, la posture coach orientée solution.

### Favoriser la dynamique collaborative

- ▶ Fédérer ses équipes autour de valeurs communes : rituels et teambuilding.
- ▶ Créer un environnement propice à l'audace et à la créativité : transformer la résistance au changement en levier d'innovation.
- ▶ Pratiquer le feedback intensif : suivi régulier, délégation méthodique, accompagnement individuel, valorisation des réussites.
- ▶ Coordonner efficacement des équipes multi-compétences et dispersées : les projets en mode agile.

### Différencier adroitemment ses postures

- ▶ Cartographier les profils dans son équipe : différencier avec discernement leurs atouts et leurs faiblesses.
- ▶ Maîtriser les principes clés de la persuasion : parler sans heurter, trouver l'équilibre entre tact et fermeté.
- ▶ Gérer les jeux d'influence et les dynamiques de pouvoir avec aisance émotionnelle et finesse.
- ▶ Intégrer les techniques avancées pour transformer un conflit en opportunité de collaboration.

### Du leader inspirant au leader 3.0

- ▶ Les neurosciences au service du leadership : comprendre et utiliser les mécanismes de l'influence et de la confiance.
- ▶ Mobiliser les nouvelles générations : co-apprentissage continu, tutorat/mentorat.
- ▶ Optimiser sa prise de décision et la gestion de ses équipes grâce à l'IA.
- ▶ Combiner l'intelligence humaine et artificielle : anticiper les besoins futurs et créer une culture managériale personnalisée.

### ► EN OPTION > 2 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) :  
390 € HT (468 € TTC)

#### 2 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)



# Le métier de chef d'équipe

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 890 € HT** (1068 € TTC)

code web CZE



## 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.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



## OBJECTIFS

- ▶ Se positionner clairement en chef d'équipe.
- ▶ Équilibrer la productivité de l'équipe et la motivation des collaborateurs.
- ▶ Déléguer et faire monter en compétences.
- ▶ Communiquer avec aisance et dénouer les conflits superficiels ou inutiles.



## CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : CZE

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

## Programme

### S'affirmer dans sa fonction de chef d'équipe

- ▶ 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 les collaborateurs sur le terrain : représenter son équipe auprès de la hiérarchie et réciproquement.
- ▶ Le positionnement du chef d'équipe : l'équilibre fragile entre la proximité (nécessaire) et la distance (indispensable), l'attitude vis-à-vis des anciens collègues.
- ▶ Incarner une figure d'autorité : le choix de la posture et le courage managérial.

### Motiver ou remotiver ses collaborateurs

- ▶ Motiver ses collaborateurs en prenant appui sur leurs personnalités et leurs besoins particuliers : de la bienveillance attentive à la mobilisation.
- ▶ Accompagner le changement, savoir communiquer les consignes désagréables, faire face aux réactions négatives potentielles sereinement et sans agressivité, repérer et traiter la démotivation.
- ▶ Gérer les contre-performances, l'inexpérience et les erreurs : méthodologie debriefing et du feedback constructif.
- ▶ Maîtriser l'anxiété et le découragement de ses collaborateurs : trouver les bons mots et la bonne attitude pour faire face au relâchement, savoir remobiliser une équipe après un incident ou une mauvaise nouvelle.

### S'organiser et transmettre le savoir-faire

- ▶ Cordonner le temps de l'équipe : la gestion des vraies priorités quand tout paraît prioritaire. Réguler les pressions de l'urgence.
- ▶ Déléguer efficacement : séquencer les étapes, communiquer de manière explicite, accompagner sans étouffer.
- ▶ Former avec pédagogie : donner envie d'apprendre, transmettre avec pédagogie, faire évoluer progressivement.
- ▶ Développer progressivement l'autonomie de ses collaborateurs : méthodologie du debriefing et du feedback constructif.

### Communiquer avec assertivité, y compris dans les situations difficiles

- ▶ Communiquer individuellement ou collectivement : le non-respect d'une procédure, le manquement aux règles de sécurité.
- ▶ Faire passer un message désagréable : refuser un congé en entretien, informer d'une modification des conditions de travail en réunion, donner une tâche de plus (en urgence) à un collaborateur déjà débordé.
- ▶ Réagir à la critique, aux provocations, aux agressions : canaliser la colères et l'impulsivité.
- ▶ Maintenir le dialogue, sans entamer sa crédibilité, avec ceux qui savent tout, se braquent ou n'écoutent pas.

### ► EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

#### 2 Une journée de certification Management

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PMCZE**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 790 € HT (948 € TTC)

#### 3 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Manager une équipe au quotidien

Coordonner des compétences et des profils diversifiés

**DURÉE : 3 jours**

24h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 21h à distance

**PRIX : 1490 € HT** (1788 € TTC) **code web QME**



## 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.

## OBJECTIFS

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

## Programme

### Adapter son style de management

- ▶ Comprendre l'impact du caractère sur la performance : résistance au stress, affirmation de soi, capacité de concentration, adaptabilité sociale.
- ▶ Connaître son style managérial : les points forts et les axes d'améliorations, les aptitudes naturelles à renforcer ou au contraire les compétences à développer.
- ▶ Arrêter de vouloir être le manager parfait : adopter un management réaliste, efficace, basé sur les situations et les profils réels rencontrés au quotidien.
- ▶ Éviter de se laisser piéger par les rôles qu'affectionnent parfois certains collaborateurs : la victime, l'assisté, le chouchou, le sauveur, le justicier, le révolté, le conspirateur.

### Gérer des collaborateurs dans leur diversité

- ▶ Mobiliser et fidéliser de jeunes collaborateurs en répondant à leurs attentes : management transversal et collaboratif, autonomie, respect de leurs droits et de leurs particularités.
- ▶ Traiter les difficultés de management des seniors : réticence ou indifférence à l'égard des nouvelles technologies, résistance au changement, désengagement progressif. Transformer les différences de génération en complémentarités.
- ▶ L'encadrement d'anciens collègues : faire accepter son nouveau statut, combattre les phénomènes de compétition, recadrer avec douceur mais fermeté.
- ▶ Manager les collaborateurs particuliers : les rebelles, les passifs-agressifs, les déprimés et les victimes, les dominants et les je-sais-tout.

### S'organiser et faire évoluer les compétences

- ▶ Clarifier la hiérarchie de ses priorités : outils de planification, rituels de pilotage (points flash, brief hebdomadaire).
- ▶ 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.
- ▶ Orchestrer de manière cohérente les échanges de savoir-faire, la délégation, les feedbacks 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, adopter la bonne attitude pour encourager le dialogue.
- ▶ Développer ses qualités de communicant : écoute active, explication du contexte, simplicité claire, précision sans redondance.
- ▶ Improviser un (dé)briefing, conduire une réunion, s'exprimer en public... et tenir sa langue en privé.
- ▶ Jouer son rôle d'interface : présenter à la hiérarchie les dysfonctionnements et besoins constatés, formuler des propositions concrètes, relayer 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 et trouver la bonne distance : ni rigidité, ni familiarité.
- ▶ Recadrer un collaborateur en mode dialogue constructif : le cas du retard systématique ou de l'addiction aux réseaux sociaux.

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

- ▶ Affronter les comportements d'opposition déclarée ou passive : mensonges, manœuvres sournoises, résistance de principe au changement, mauvaise foi, agressivité, provocation.
- ▶ Dominer son impulsivité personnelle : rester professionnel en toutes circonstances, utiliser le bon mot, au bon moment, au bon endroit.
- ▶ Réguler les tensions : les techniques de médiation et la co-construction de solutions concrètes.
- ▶ Garder son calme et rester équitable dans les situations de crises, les emballements émotionnels, les débordements de la vie privée au travail.

### ► EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

#### 2 Une journée de certification Management

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PMQME**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 790 € HT (948 € TTC)

#### 3 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)



## CALENDRIER

### En présentiel ou à Distance

**Découvrir les dates dans votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : QME

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous** au 01 64 23 67 37



# Accompagner ses équipes dans le changement

Des résistances individuelles à l'adhésion collective

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1190 € HT** (1428 € TTC)

code web ALC

## 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 > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

#### 2 Une journée de certification Management

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PMALC**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) :  
790 € HT (948 € TTC)

#### 3 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Le management intergénérationnel

Les clefs de lecture et de gestion

**FORMATION  
ORGANISÉE  
SUR DEMANDE**

**DURÉE : 2 jours**

code web LMI

Pour étudier votre projet intra, **contactez-nous** au **01 64 23 67 37**

**EN SAVOIR PLUS**

**CLIQUEZ ICI**



## PARTICIPANTS

POSTES D'ENCADREMENT, MANAGERS DE PROXIMITÉ, RESPONSABLES D'UNE ÉQUIPE, D'UN SERVICE, D'UNE AGENCIE - COLLABORATEURS RH.

### Prérequis :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



## OBJECTIFS

- ▶ Comprendre le référentiel des nouvelles générations.
- ▶ Adapter son type de management aux nouvelles générations.
- ▶ Établir une communication fluide basée sur la responsabilisation.
- ▶ Réussir la convergence de générations contradictoires au sein d'une même équipe.

## 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.



# Le manager de proximité

**FORMATION  
ORGANISÉE  
SUR DEMANDE**

**DURÉE : 3 jours**

code web LMP

Pour étudier votre projet intra, **contactez-nous**  
au **01 64 23 67 37**

**EN SAVOIR PLUS**

**CLIQUEZ ICI**



## PARTICIPANTS

MANAGERS DÉBUTANTS, MANAGERS DE PROXIMITÉ, CHEFS D'ÉQUIPE, RESPONSABLES D'UN SERVICE, D'UNE AGENCE OU D'UN PETIT ÉTABLISSEMENT, COLLABORATEURS TECHNIQUES AMENÉS À DEVOIR GÉRER UNE ÉQUIPE OU UN PROJET COLLECTIF.

### Prérequis :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



## OBJECTIFS

- ▶ Affirmer son rôle de responsable intermédiaire.
- ▶ Faire passer une consigne avec assertivité.
- ▶ Attribuer les tâches et gérer les priorités.
- ▶ Évaluer la performance de ses collaborateurs et les accompagner.
- ▶ Remotiver un collaborateur démotivé ou une équipe démobilisée.
- ▶ Gérer les tensions et recadrer un collaborateur.

## Programme

### Installer la confiance, son leadership et son autorité

- ▶ Clarifier son positionnement et identifier son style managérial.
- ▶ Concilier la fermeté décisionnelle et la souplesse relationnelle.
- ▶ Faire accepter son autorité par ses anciens collègues.
- ▶ Assurer de façon pertinente un rôle tampon entre la hiérarchie et ses collaborateurs.

### Transmettre efficacement les consignes et toutes les informations nécessaires

- ▶ S'exprimer de façon précise, concrète et convaincante en entretien comme en réunion.
- ▶ Traiter méthodiquement les objections ou les résistances de ses collaborateurs.
- ▶ Piloter ses émotions de façon professionnelle, y compris quand un de ses collaborateurs rencontre des difficultés à gérer les siennes.
- ▶ Faire appliquer les consignes et les règles de sécurité.
- ▶ Communiquer avec doigté dans les situations sensibles (solliciter un travail supplémentaire, refuser un congé).

### Répartir la charge de travail et se recentrer sur les vraies priorités

- ▶ Clarifier avec ses n-1 comme avec ses n+1 la hiérarchie des vraies priorités.
- ▶ Diagnostiquer son organisation personnelle en identifiant ses axes d'amélioration.
- ▶ Adopter des méthodes d'organisation adaptées, en utilisant au besoin les nouvelles technologies digitales.
- ▶ Optimiser l'utilisation de son temps et de celui de ses collaborateurs (gestion planning, des pics d'activité, des goulots d'étranglement, des imprévus, du suivi méthodique des dossiers).
- ▶ Combattre les hémorragies de temps en sachant dire non lorsque c'est nécessaire.

### Évaluer, déléguer, accompagner

- ▶ Préparer et conduire les entretiens d'évaluation.
- ▶ Analyser les besoins en formation.
- ▶ Coordonner le travail de profils individuels parfois très différents.
- ▶ Maîtriser les étapes d'un entretien de délégation.
- ▶ Accompagner ses collaborateurs dans l'atteinte de leurs objectifs.

### Renforcer la motivation de ses collaborateurs

- ▶ S'appuyer sur les leviers individuels de motivation.
- ▶ S'entraîner à l'écoute active.
- ▶ Dédramatiser les annonces et consignes délicates.
- ▶ Renforcer le sentiment d'appartenance des juniors.
- ▶ Enrayer le désengagement des seniors.

### Traiter les conflits individuels et collectifs

- ▶ Recadrer fermement un collaborateur tout en maintenant le dialogue ouvert.
- ▶ Faire preuve d'empathie bienveillante au cours d'entretiens délicats.
- ▶ Déjouer les mécanismes de l'escalade conflictuelle.
- ▶ Désamorcer les jeux de contre-pouvoirs et les rivalités interpersonnelles.



# Manager une équipe à distance

**FORMATION  
ORGANISÉE  
SUR DEMANDE**

**DURÉE : 2 jours**

code web MED

Pour étudier votre projet intra, **contactez-nous** au **01 64 23 67 37**

**EN SAVOIR PLUS**

**CLIQUEZ ICI**



## **PARTICIPANTS**

DIRIGEANTS, MANAGERS - CHEFS DE PROJET,  
RESPONSABLES COMMERCIAUX - COLLABORATEUR  
DES SERVICES RH.

**Prérequis :**

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## **OBJECTIFS**

- ▶ Encadrer des collaborateurs en télétravail.
- ▶ Orchestrer le fonctionnement collaboratif à distance.
- ▶ Communiquer, déléguer et superviser avec agilité et flexibilité.
- ▶ Entretenir à distance la dynamique de groupe.

## **Programme**

### **Relever les défis du management hybride**

- ▶ Renforcer sa posture managériale et maintenir la confiance.
- ▶ Capitaliser sur les outils collaboratifs à haute valeur ajoutée.
- ▶ Conjuguer l'efficacité et le bien-être au travail.
- ▶ Maintenir la cohésion de l'équipe en présentiel ou à distance.

### **Encadrer le travail à distance**

- ▶ Déléguer, former et contrôler : les précautions et les méthodes distancielles.
- ▶ Mutualiser les informations et garantir la sécurité des données.
- ▶ Manager sans bureau fixe et aménager le Flex office.
- ▶ Orchestrer et optimiser les retrouvailles en présentiel.

### **Adapter sa communication**

- ▶ Sélectionner le canal de communication en fonction du besoin : visio ou face à face ?
- ▶ Exprimer son leadership dans l'animation d'une réunion hybride (Zoom, Teams ou Meet).
- ▶ Instaurer de nouveaux rituels : liens interactifs et nouvelles expériences collaboratives.
- ▶ Établir les modalités de reporting et de partage d'information.

### **Maintenir la motivation**

- ▶ Maintenir l'engagement de ses collaborateurs.
- ▶ Pratiquer un management respectueux et éthique : droit à la déconnexion, écologie numérique, équilibre vie professionnelle – vie privée.
- ▶ Compenser le stress de l'éloignement par des rencontres solidaires.
- ▶ Accompagner individuellement et formuler du feedback pédagogique ou dynamisant.



# Manager en préservant ses équipes des risques psychosociaux

**FORMATION  
ORGANISÉE  
SUR DEMANDE**

**DURÉE : 2 jours**

[code web RPS](#)

Pour étudier votre projet intra, [contactez-nous](#)  
au **01 64 23 67 37**

**EN SAVOIR PLUS**

[CLIQUEZ ICI](#)



## **PARTICIPANTS**

MANAGERS.

### **Prérequis :**

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## **OBJECTIFS**

- ▶ Découvrir les différentes figures des risques psychosociaux et prendre leur mesure.
- ▶ Repérer à temps les signaux pour prévenir le développement des risques au sein de vos équipes.
- ▶ Gérer les situations dégradées.

## **Programme**

### **Le manager, acteur majeur de la qualité de vie au travail**

- ▶ Se porter garant du respect des obligations "employeur" en matière de conditions de travail et de prévention des risques psychosociaux :
- ▶ Comprendre les risques psychosociaux : stress, violence verbale, discrimination, harcèlement moral ou encore agressivité répétée.
- ▶ Assumer ses responsabilités en réseau avec les autres acteurs de l'entreprise : responsable hiérarchique, fonction RH,...

### **Le manager, pilote des opérations**

- ▶ Optimiser l'organisation pour limiter la pression au quotidien et adapter la mise en autonomie aux compétences de chacun.
- ▶ Anticiper et gérer les priorités : rechercher la meilleure adéquation entre besoins et ressources, qualité et délai.
- ▶ Décider et arbitrer : au-delà de la méthodologie, mesurer l'impact économique et humain de ses décisions ou hésitations.

### **Le manager, porteur de sens et de cohésion**

- ▶ Déetecter et prévenir les situations à risques : organisation, style de management, communication, gestion de la performance
- ▶ Identifier les signes exprimant un état de mal être : développer ses capacités d'empathie et d'écoute bienveillante.
- ▶ Prévenir et apaiser les différends : gérer les petits problèmes inévitables pour qu'ils ne dégénèrent pas en plus grosse crise.

### **Le manager, relais dans les situations dégradées**

- ▶ Exercer son devoir d'alerte et mettre à profit sa position de proximité pour assurer le relais auprès des personnes en difficulté.
- ▶ Connaître et faire connaître le système de veille.
- ▶ Conduire un premier entretien et intervenir auprès des acteurs internes ou externes habilités.



# Dominer les colères et les conflits dans une équipe

Gérer les tensions et les émotions dans son équipe

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 990 € HT** (1188 € TTC)

code web DC2



## PARTICIPANTS

MANAGERS, CHEFS D'ÉQUIPE, CHEFS DE PROJET. COLLABORATEURS AMENÉS À VIVRE DES SITUATIONS RELATIONNELLES DIFFICILES : AGRESSIONS, CONFLITS, RAPPORTS DE FORCES.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ S'affirmer tranquillement face aux personnes agressives ou impulsives.
- ▶ Accueillir les émotions négatives de ses collaborateurs sans se laisser déstabiliser.
- ▶ Recadrer ses collaborateurs sans perdre son calme et son objectivité.
- ▶ Gérer la diversité des tensions et des conflits au sein de son équipe.

## Programme

### S'affirmer avec doigté dans une relation hiérarchique

- ▶ De l'attitude défensive à l'assertivité progressive : intégrer la différence fondamentale entre l'affirmation de Soi authentique et la brutalité maladroite. Imposer son autorité dans la souplesse. Savoir rester flexible dans la fermeté.
- ▶ Savoir doser l'affirmation de soi en fonction du profil de l'interlocuteur : initiation à la Communication différentielle®.
- ▶ Savoir s'affirmer dans une équipe : construire son leadership, jouer pleinement son rôle, savoir utiliser les dynamiques internes à l'équipe pour absorber un conflit personnel et le transformer en énergie positive.
- ▶ Gérer la frustration provoquée par un changement d'horaire, une modification des conditions de travail. Introduire des consignes désagréables de façon positive.

### Affronter les colères et les autres émotions négatives

- ▶ L'attitude professionnelle en présence de l'agression : savoir trouver la bonne distance pour n'être pas considéré comme un "pote", un "psy" ou une "assistante sociale".
- ▶ Psychologie de la peur, de la frustration, de la violence et de la colère. Comprendre et maîtriser son processus personnel d'anxiété. Identifier ses déclencheurs pour les gérer dans un milieu professionnel.
- ▶ Réagir à la colère : comprendre les causes réelles de la violence (sans pour autant tout accepter).
- ▶ Oser expliciter son référentiel et son ressenti : le sens de l'humour et sa magie, la verbalisation intelligente et ses miracles.

### Recadrer ses collaborateurs

- ▶ Comment se préparer aux affrontements quand il n'est plus possible de les éviter : trouver une solution plutôt qu'un responsable, intégrer l'interlocuteur à la résolution de son propre problème.
- ▶ Éviter les impasses comme le dérapage dans le ping-pong verbal ou le rejet sur autrui de toutes les responsabilités.
- ▶ L'entretien de recadrage : critiquer sans démotiver, faire évoluer un comportement, développer des attitudes nouvelles.
- ▶ Protéger sa concentration et son efficacité : éviter les situations gâchettes et les engrenages qui dégénèrent, évacuer la pression intérieure, s'aménager des zones et des moments de repli.

### Gérer les différents types de conflits

- ▶ Les problèmes individuels d'indiscipline : l'absence injustifiée, le non-respect d'une consigne, la provocation flagrante.
- ▶ Les conflits dus à des hostilités interpersonnelles : conflits de territoire, rivalités personnelles, jalousie due à une promotion.
- ▶ Les conflits dus à la présence d'une personnalité négative. Comment gérer les indociles, les provocateurs, les revendeurs, les manipulateurs, les saboteurs et les sournois.
- ▶ Les conflits associés à l'organisation du travail ou à la gestion du temps : couper court aux rumeurs, à la démotivation, au sentiment d'injustice, à la contre-productivité.

### ► EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

**2 Une journée de certification Softskills**

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : PSDC2

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

**3 Accompagnements 360 training**

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Animer une équipe sans relation hiérarchique

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1090 € HT** (1308 € TTC) **code web SRH**

## PARTICIPANTS

TOUS COLLABORATEURS EN CHARGE D'UN PROJET COLLECTIF, D'UNE MISSION TRANSVERSALE OU DE PROCESSUS TRANSVERSAUX (RESSOURCES HUMAINES, CONTRÔLE INTERNE, MARKETING, QUALITÉ, SÉCURITÉ, PROCESS). COLLABORATEURS AMENÉS À SECONDER UN CHEF D'ÉQUIPE OU À LA REMPLACER EN SON ABSENCE.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Faire accepter sa légitimité sans statut hiérarchique.
- ▶ Développer son influence pour mobiliser les acteurs concernés.
- ▶ Créer une relation de confiance pour instaurer une dynamique collective.
- ▶ Coordonner sans lien hiérarchique des partenaires internes ou externes.



## CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans**  
**votre ville** (ou à Distance)  
**www.performances.fr**  
code web : SRH

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

## Programme

### Se positionner et construire sa légitimité

- ▶ Situer son rôle transversal dans l'organisation : clarifier les responsabilités de sa fonction avec sa hiérarchie et avec tous les collaborateurs ou partenaires (internes ou externes) concernés.
- ▶ Mesurer les spécificités de l'animation non hiérarchique : les enjeux, les contraintes, les ressources, la latitude, l'autonomie.
- ▶ Installer sa légitimité vis-à-vis des différents services : démontrer sa valeur ajoutée.
- ▶ Identifier et acquérir les soft skills spécifiques à l'animation non-hiéarchique : charisme, réactivité, écoute, diplomatie, négociation.

### 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, la rivalité entre pouvoir formel et informel, les engagements tripartites pour clarifier les responsabilités.

### 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 feedbacks pour faire progresser la mission, la cohésion, la solidarité, la responsabilité individuelle.
- ▶ Identifier et surmonter les freins à la collaboration transversale : lutte de pouvoir, peur de ne pas atteindre les objectifs fixés par le manager hiérarchique. Cas pratique : comment faire en sorte que le collaborateur accepte une mission transversale alors qu'il est déjà débordé ?

### Coordonner, communiquer et négocier

- ▶ Dialoguer de façon constructive avec des équipes dispersées, en télétravail, en full remote ou en mode hybride : les outils adéquats pour mobiliser, fédérer, et évaluer sans flotter.
- ▶ Faire face à la résistance au changement : faire évoluer la culture d'une structure, lever la méfiance d'un partenaire... ou du manager direct d'un collaborateur transversal.
- ▶ Gérer les situations critiques : la confrontation des expertises et des expériences, les conflits inter-structures ou interindividuels, le manque de temps ou d'investissement.
- ▶ Faire preuve d'intelligence émotionnelle, de self-control et de talent de négociateur pour vaincre les forces d'inertie et canaliser les oppositions.

### **+ EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation**

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

#### **2 Une journée de certification Softskills**

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
**www.performances.fr** - code web : **PSSRH**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

#### **3 Accompagnements 360 training**

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

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



# Les clés de la gestion de projet

## DURÉE : 2 jours

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1190 € HT** (1428 € TTC) [code web GP4](#)

## PARTICIPANTS

CHEFS DE PROJET DÉSIREUX D'OPTIMISER LEUR PRATIQUE. COLLABORATEURS CHARGÉS DE LA CONDUITE DE PROJETS AVEC OU SANS STATUT HIÉRARCHIQUE.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



## CALENDRIER

### En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans **votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : GP4

[CLIQUEZ ICI](#)



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

## OBJECTIFS

- ▶ Maîtriser les temps forts d'un projet avec tous les outils nécessaires.
- ▶ Travailler et faire travailler des collaborateurs en mode matriciel, transversal ou collaboratif.
- ▶ Coordonner une équipe éparpillée en différents sites.
- ▶ Gérer la dimension humaine de la conduite de projet.

## Programme

### Intégrer les outils de la gestion de projet

- ▶ Cadrer le projet à conduire : objet, enjeux, objectifs, acteurs, timing, compétences requises, ressources et moyens alloués.
- ▶ Comparer les avantages des méthodes classiques (Merise, en cascade, en V) et des méthodes "agiles" (XP, Scrum).
- ▶ Procéder par étapes : construire et rédiger un cahier des charges, anticiper et gérer les risques, assurer le suivi et le pilotage jusqu'à complète réalisation des objectifs.
- ▶ Maîtriser les outils nécessaires : le rétro-planning, la matrice RACI, le PMI (Project Management Institute).

### Coordonner une équipe de projet

- ▶ Interfacer les acteurs et les circuits de décision : acteurs internes, acteurs externes, management hiérarchique et transversal.
- ▶ Mobiliser les membres de l'équipe : utiliser les techniques du management directif, participatif, délégatif et collaboratif.
- ▶ Mettre en place un SI (système d'information) partagé : organiser la base documentaire et définir les conditions d'accès.
- ▶ Animer les différentes réunions relevant de la gestion de projet : lancement, avancement et suivi, revues de projet avec le commanditaire ou le prescripteur, clôture et bilan.

### Piloter un projet à distance

- ▶ Organiser la collaboration : les outils de messagerie, de visioconférence, le partage des documents, les intranets de gestion.
- ▶ Gérer les délais : PERT et chemin critique, coordination des acteurs et des ressources, définition du GANTT et des plannings.
- ▶ Gérer les coûts : estimations, budgétisation, analyse de la valeur acquise et des indices de performance.
- ▶ Gérer les risques : recueil dans un registre unique, analyse qualitative, plan de réponse, organisation de la surveillance.

### Maîtriser le facteur humain

- ▶ Pratiquer massivement le télétravail : les risques, les conditions de l'efficience, l'organisation pratique du reporting.
- ▶ Dépasser les obstacles humains : réticence au projet, incompréhension entre experts éloignés, défaillance d'un partenaire, absences ou départs imprévus, modifications du cahier des charges.
- ▶ Gérer un projet multiculturel ou multi-générationnel : les référentiels, les méthodes de travail et les codes sociaux spécifiques.
- ▶ Obtenir le soutien de la direction ou du comité de pilotage : la priorisation des projets et l'attribution des ressources.

## ► EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

### 2 Une journée de certification Softskills

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PSGP4**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

### 3 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Formation pratique à la gestion de projet

Planifier, coordonner, accompagner

**FORMATION  
ORGANISÉE  
SUR DEMANDE**

**DURÉE : 3 jours**

code web **FPPG**

Pour étudier votre projet intra, **contactez-nous**  
au **01 64 23 67 37**

**EN SAVOIR PLUS**

**CLIQUEZ ICI**



## PARTICIPANTS

CHEFS DE PROJET DÉSIREUX D'OPTIMISER LEUR PRATIQUE  
- COLLABORATEURS CHARGÉS DE  
LA CONDUITE DE PROJETS SANS STATUT HIÉRARCHIQUE.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Construire une carte de projet en procédant par secteurs.
- ▶ Maîtriser les temps forts d'un projet avec tous les outils nécessaires.
- ▶ Développer son influence pour mobiliser les acteurs concernés.
- ▶ Cordonner un projet en mode matriciel, transversal ou collaboratif.
- ▶ Organiser le contrôle et le suivi des actions.
- ▶ Gérer la dimension humaine de la conduite de projet.

## Programme

### Élaborer un projet

- ▶ Cadrer le projet à conduire : objet, enjeux, objectifs, acteurs, timing, compétences requises, ressources et moyens alloués.
- ▶ Estimer les coûts : budgétisation, analyse de la valeur acquise et des indices de performance.
- ▶ Calculer les risques : recueil dans un registre unique, analyse qualitative, plan de réponse, organisation de la surveillance.
- ▶ Procéder par étapes : construire et rédiger un cahier des charges, anticiper et gérer les risques, assurer le suivi et le pilotage jusqu'à complète réalisation des objectifs.

### Intégrer les outils de la gestion de projet

- ▶ Comparer les avantages des méthodes classiques (Merise, en cascade, en V) et des méthodes "agiles" (XP, Scrum).
- ▶ Maîtriser les outils nécessaires : le rétro-planning, la matrice RACI et le PMI (Project Management Institute).
- ▶ Dynamiser la planification journalière : daily scrum ou standing meeting.
- ▶ Gérer les délais grâce à PERT et son chemin critique, coordonner les acteurs et les ressources avec le diagramme de GANTT.

### Manager une équipe de projet

- ▶ Comparer les différents styles de management en mode projet : du pilotage hiérarchique au coaching individuel.
- ▶ Mobiliser les membres de l'équipe : utiliser les techniques du management directif, participatif, délégatif et collaboratif.
- ▶ Interfacer les acteurs et les circuits de décision : acteurs internes, acteurs externes, management hiérarchique et transversal.
- ▶ Animer les différentes réunions relevant de la gestion de projet : lancement, avancement et suivi, revues de projet avec le commanditaire ou le prescripteur, clôture et bilan.

### Piloter un projet hors hiérarchie ou à distance

- ▶ Organiser la collaboration : les outils de messagerie, de visioconférence, le partage des documents, les intranets de gestion.
- ▶ Cordonner une équipe éparpillée en différents sites : la complémentarité des compétences et le partage des informations.
- ▶ Mettre en place un SI (système d'information) partagé : organiser la base documentaire, définir les conditions d'accès, choisir les bons outils (utiliser MSN Project, Primavera)
- ▶ Pratiquer massivement le télétravail : les risques, les conditions de l'efficience, l'organisation pratique du reporting.

### Contrôler l'avancement du projet

- ▶ Clarifier le rôles et les responsabilités des différents acteurs du projet : MOA, MOE ?
- ▶ Mettre en place les instances de pilotage du projet (comité opérationnel et de pilotage).
- ▶ Définir les étapes intermédiaires, les modalités de contrôle et assurer la transparence du sprint backlog.
- ▶ La gestion et l'alignement des priorités entre les équipes transverses.

### Maîtriser le facteur humain

- ▶ Obtenir le soutien de la direction ou du comité de pilotage : la priorisation des projets et l'attribution des ressources.
- ▶ Gérer un projet multiculturel ou multi-générationnel : les référentiels, les méthodes de travail et les codes sociaux spécifiques.
- ▶ Dépasser les obstacles humains : réticence au projet, incompréhension entre experts éloignés, défaillance d'un partenaire, absences ou départs imprévus, modifications du cahier des charges.
- ▶ Intégrer la stratégie du compromis : les techniques de médiation pour arbitrer un conflit entre collaborateurs.



# Conduire les différents entretiens

## Après la loi du 25 octobre 2025

**DURÉE : 1 jour**

8h en présentiel (déjeuner de travail inclus) | 7h à distance

**PRIX : 890 € HT** (1068 € TTC)

[code web CDE](#)



### PARTICIPANTS

MANAGERS DE PROXIMITÉ, CHEFS D'ENTREPRISE PME ET RESPONSABLES DE SERVICE SOUHAITANT SÉCURISER LEURS PRATIQUES SANS DEVENIR JURISTES.

TOUTE PERSONNE EN CHARGE DE L'ÉVALUATION ET DU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES CHERCHANT DES OUTILS SIMPLES ET OPÉRATIONNELS.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



### CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville (ou à Distance)**

[www.performances.fr](http://www.performances.fr)

code web : CDE

[CLIQUEZ ICI](#)



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

### OBJECTIFS

- ▶ Distinguer les enjeux : la différenciation claire entre l'évaluation de la performance (le passé) et les perspectives professionnelles (le futur) pour éviter la confusion des genres.
- ▶ Préparer l'échange : la structuration des faits et l'invitation à l'auto-évaluation pour sortir du simple ressenti et objectiver la discussion.
- ▶ Animer avec aisance : l'utilisation des techniques d'écoute active, de questionnement et de feedback pour libérer la parole et traiter les non-dits.
- ▶ Verrouiller les engagements : la formalisation d'objectifs motivants et d'un plan de développement réaliste qui sécurise l'entreprise et le salarié.

### Programme

#### Le cadre légal et la dynamique de l'échange

- ▶ Le sens du rituel : La compréhension pragmatique des obligations (notamment les impacts de la loi d'octobre 2025 sur l'EPP) pour en faire un outil de pilotage et non une contrainte.
- ▶ La posture du manager : Le passage du rôle de juge, sanctionnant les erreurs, à celui de coach, développant le potentiel pour réduire le stress de part et d'autre.
- ▶ La préparation factuelle : Le recueil des réalisations concrètes, des chiffres et des comportements observés pour bâtir un échange incontestable.
- ▶ L'invitation au dialogue : L'incitation du collaborateur à préparer son entretien en amont pour qu'il devienne acteur de son bilan et de son évolution.

#### Mener l'entretien et construire l'avenir

- ▶ Les techniques de communication : L'art de poser les bonnes questions et d'utiliser le silence pour faire émerger les motivations profondes ou les blocages.
- ▶ La gestion du feedback : La formulation constructive des critiques (méthode DESC) et la valorisation sincère des réussites pour maintenir l'engagement.
- ▶ La co-construction des objectifs : La définition d'indicateurs de réussite partagés et réalistes pour l'année à venir, compatibles avec l'activité de la PME.
- ▶ La synthèse et le suivi : La rédaction de comptes-rendus exploitables et la planification de points d'étape légers pour faire vivre l'entretien toute l'année.

#### ► EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

**2 Une journée de certification Softskills**

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PSCDE**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

**3 Accompagnements 360 training**

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Réussir ses délégations

Responsabiliser et motiver ses collaborateurs

**DURÉE : 1 jour**

8h en présentiel (déjeuner de travail inclus) | 7h à distance

**PRIX : 790 € HT** (948 € TTC)

[code web RSD](#)



## PARTICIPANTS

MANAGERS - RESPONSABLES D'ÉQUIPE.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Maîtriser les étapes de l'entretien de délégation.
- ▶ Communiquer efficacement en faisant de la délégation le pivot de ses pratiques managériales.
- ▶ Motiver et développer le degré d'autonomie de ses collaborateurs.
- ▶ Évaluer et accompagner individuellement ses collaborateurs.

## Programme

### Piloter la délégation

- ▶ Définir une cartographie des activités et des missions délégables : les objectifs, le volume de travail, les délais et les ressources disponibles.
- ▶ Clarifier les critères de réussite : les résultats attendus, les exigences du manager et la précision du cahier des charges.
- ▶ Associer le collaborateur à la construction d'une mission : les méthodes de travail, les moyens nécessaires, les étapes du suivi.
- ▶ Adopter un plan de réussite en 5 étapes : de la présentation de la mission à l'engagement définitif du collaborateur.
- ▶ Fixer le cadre de la mission : le respect des règles et des procédures, les moyens disponibles, ce qui est négociable et ce qui ne l'est pas.
- ▶ Adapter ses méthodes pédagogiques au profil de son collaborateur : la concision, la reformulation et la validation des consignes.

### Accompagner la délégation

- ▶ Situer le degré d'autonomie actuel d'un collaborateur en fonction de ses compétences techniques, son habileté relationnelle, son ancienneté et son tempérament.
- ▶ Identifier les différents leviers de motivation : le sens de l'action, les objectifs individuels, réalistes et ambitieux.
- ▶ Réaliser un tableau des compétences actuelles et des besoins futurs : les marges de progrès et les échelles de mesure.
- ▶ Formaliser les points d'avancement : les étapes du bilan, la mise en place de tableaux de bord individuels et collectifs.
- ▶ Réajuster au besoin les indicateurs de pilotage : les dérives et aléas, le recadrage pédagogique.
- ▶ Savoir valoriser et reconnaître les réussites : la délégation comme vecteur de reconnaissance.



## CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans**  
**votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : RSD

[CLIQUEZ ICI](#)



Cette formation peut donner lieu à une  
adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

### ► EN OPTION > 2 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) :  
390 € HT (468 € TTC)

**2 Accompagnements 360 training**

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)



# Gérer une équipe

Mobilisation, coordination, cohésion

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1290 € HT** (1548 € TTC) [code web GZE](#)

## PARTICIPANTS

DIRIGEANTS, MANAGERS, RESPONSABLE D'ÉQUIPE.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Se positionner clairement face à l'équipe.
- ▶ Adapter sa communication et sa posture en fonction des situations.
- ▶ Motiver et favoriser l'efficacité individuelle et collective.
- ▶ Assumer son rôle même dans les situations difficiles.

## Programme

### Adopter la bonne posture

- ▶ Affirmer son style managérial 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 : études de cas pratiques.
- ▶ Stimuler ses collaborateurs : écoute empathique, signaux de reconnaissance, renforcement positif.

### Communiquer et motiver

- ▶ Communiquer de façon positive : présenter les consignes désagréables avec pédagogie, faire accepter des changements de procédures.
- ▶ Réussir ses réunions : se positionner, informer, persuader, établir des plans d'action.
- ▶ Agir sur la motivation collective : redonner du sens, contrer l'épuisement émotionnel.
- ▶ Agir sur la motivation individuelle : l'entretien de remobilisation, la gestion de l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle.

### Gérer le temps individuel et collectif

- ▶ Prioriser pour privilégier le cœur de métier et les tâches à haute valeur ajoutée.
- ▶ Limiter les sollicitations et préserver l'attention : time boxing, batching, deep work.
- ▶ Prévoir l'imprévisible pour mieux gérer les urgences du quotidien.
- ▶ Mettre en place un plan d'action concret pour gagner en efficacité et en sérénité.

### S'imposer quand c'est nécessaire

- ▶ Recadrer un collaborateur : gérer l'indiscipline, le non-respect des consignes ou des règles, les comportements inadéquats.
- ▶ Faire face à la résistance dissimulée, à la mauvaise foi, à l'inertie.
- ▶ Gérer les situations d'opposition plus franche : provocations, refus de tâche, agressivité active.
- ▶ Annoncer et assumer des décisions difficiles ou impopulaires avec assertivité.



## CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville (ou à Distance)**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : GZE

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

### **+** EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

#### **2 Une journée de certification Management**

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PMGZE**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 790 € HT (948 € TTC)

#### **3 Accompagnements 360 training**

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Le manager confirmé

De l'expertise à l'excellence

**DURÉE : 3 jours**

24h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 21h à distance

**PRIX : 1790 € HT** (2148 € TTC) [code web LMC](#)



## PARTICIPANTS

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

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## 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.

## 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 délégatif.
- ▶ 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.
- ▶ Entretenir 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.

## ► EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

### 2 Une journée de certification Management

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PMLMC**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) :  
790 € HT (948 € TTC)

### 3 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)



**CALENDRIER**

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : LMC

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous** au 01 64 23 67 37

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)

## CYCLE D'EXPERTISE\*

# Leadership et Management

### DURÉE : 6 jours

48h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 42h à distance

**PRIX : 3600 € HT** (4320 € TTC)

code web YLM

### PARTICIPANTS

DIRIGEANTS, ENCADREMENT, MANAGERS, CHEFS DE PROJETS, COLLABORATEURS RH.

**PRÉREQUIS :** Une expérience du management est recommandée.



### CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans  
**votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : YLM

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une  
adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

### OBJECTIFS

- ▶ Faire accepter son leadership par l'exercice bienveillant d'une relation d'autorité.
- ▶ Mobiliser ses collaborateurs en préservant la cohésion de ses équipes.
- ▶ Différencier son management en fonction de la réalité particulière des individus et des situations.
- ▶ Orchestrer les soft skills et les compétences-métier tout en faisant monter ses collaborateurs en autonomie.
- ▶ Maîtriser les nouvelles techniques d'organisation et les nouveaux outils de gestion du temps.
- ▶ Enrayer le stress, les tensions et les conflits par l'instauration d'une communication fluide et saine.

### \* Pourquoi choisir de cycle d'expertise ?

Ce cycle d'expertise haut de gamme concentre le meilleur de l'Institut. Il passe en revue l'ensemble des outils, des postures et des savoir-faire que doit maîtriser aujourd'hui un manager pour faire accepter pleinement son leadership, tout en restant dans une logique coopérative, fondée sur la confiance, l'autonomie et le feedback continu.

### PROGRAMME

#### 1 Réinventer l'autorité : les nouveaux leviers d'influence

- ▶ Assumer une responsabilité hiérarchique : assertivité dans la demande, fermeté dans le refus, diplomatie dans la critique.
- ▶ Exercer une influence positive : exemplarité, loyauté, éthique, assertivité, storytelling.
- ▶ Communiquer avec bienveillance : clarté, précision, concision, écoute proactive.
- ▶ Répondre au besoin de cohérence : positionnement cohérent, prises de décisions, dépassement des biais cognitifs (illégitimité, socio-anxiété).
- ▶ Pratiquer de nouvelles formes de leadership : écoute, choix des mots, impact verbal et non-verbal.
- ▶ Coordonner un projet : mise en place d'une équipe et d'outils de pilotage, coordination de compétences transversales et dispersées sans autorité statutaire.

#### 2 Susciter l'engagement et maintenir la mobilisation

- ▶ Protéger la cohésion de son équipe autour de valeurs communes : gestion de l'anxiété, de l'absentéisme, du turnover, du présentéisme, de la guérilla larvée.
- ▶ Créer un environnement où le changement est perçu comme une opportunité d'amélioration : les clés de l'engagement en période de transition.
- ▶ Alimenter une dynamique de groupe motivante : rituels, évènements fédérateurs, partage d'une vision, culture de l'amélioration continue.
- ▶ Créer une culture du feedback : évaluation, renforcement positif, valorisation de l'autonomie et de l'initiative, de la rigueur et de l'innovation.
- ▶ Adopter des postures inclusives : RSE, non-discrimination, égalité homme/femme, prévention du burn-out et des RPS, protection de la santé mentale.
- ▶ Décliner sa posture en fonction du contexte : échanges informels, entretien, réunion, rassemblements.

### 3 Différencier ses postures en fonction du profil de ses collaborateurs

- ▶ Prendre conscience de son style managérial, tel que les collaborateurs le perçoivent : enquête 360 avec Performances-Talents®.
- ▶ Cartographier les profils dans son équipe : différencier avec discernement leurs atouts et leurs faiblesses.
- ▶ Affiner son intelligence comportementale : déchiffrer les signaux faibles en entretien et réunion.
- ▶ Responsabiliser ses jeunes collaborateurs pour développer leur engagement, leur loyauté, leur sentiment d'appartenance.
- ▶ Remobiliser et faire évoluer les collaborateurs moins jeunes : comment les réconcilier avec l'IA ?
- ▶ Manager des managers n+1 ou n-1 : la contagion des attitudes et leur canalisation, respecter sans tout permettre.

### 4 Rassembler, évaluer et déployer les compétences

- ▶ Attirer et conserver les meilleurs : l'inventaire des besoins objectifs, la conduite d'un entretien de recrutement ou d'évaluation.
- ▶ Intégrer les nouveaux (onboarding) : comment aider un collaborateur à se faire accepter, à progresser, à devenir autonome.
- ▶ Utiliser la délégation comme levier de motivation et d'engagement : distribution des responsabilités, accompagnement, valorisation des résultats.
- ▶ Évaluer et faire évoluer le potentiel managérial de des collaborateurs afin de pouvoir déléguer davantage.
- ▶ Faire monter ses collaborateurs en compétences et en autonomie : évaluation continue, formation, tutorat, mentorat.
- ▶ Introduire le changement et le faire accepter : repérer les résistances et les traiter, notamment dans l'adoption de l'IA métier.

### 5 S'organiser différemment

- ▶ Utiliser tout son cerveau : l'apport des neurosciences, la prise de décision.
- ▶ Maîtriser les méthodes de résolution de problème : brainstorming, mind mapping, méthode scamper.
- ▶ Mobiliser son intelligence émotionnelle : synchronisation, feedback explicite et symbolique, empathie proactive.
- ▶ Adopter les nouveaux outils : Google, Trello, Notion, Airtable, Typeform, Zapier.
- ▶ Utiliser les IA génératives : constitution d'une bibliothèque de pré prompts, création d'agents pour automatiser les process.
- ▶ Optimiser l'usage de son temps et de celui de ses collaborateurs : l'utilisation des nouveaux outils et de l'IA bureautique, la parade aux interruptions continues.

### 6 Agir en situation de crise

- ▶ Identifier les signes précurseurs : épuisement, démotivation, revendication, conflits irrationnels, dégradation de la communication et de sa fluidité, signaux subtils.
- ▶ Désamorcer les conflits à temps : référentiels collectifs, relais d'opinion, mécanismes d'emballement, enragement de la violence.
- ▶ Intervenir avec réactivité et sang-froid : mobiliser les ressources en urgence, maintenir la cohésion du groupe, faire preuve de courage managérial.
- ▶ Entrer dans le référentiel de l'autre pour comprendre sa logique et traiter le vrai problème : complexes, rivalité interpersonnelle, techno-anxiété, intolérance à l'incertitude.
- ▶ Communiquer en situation de crise : écoute active, discours consensuel, leadership assumé, postures de médiation, techniques de négociation.
- ▶ Maîtriser les entretiens tendus : recadrage, gestion du manque de respect, de la provocation, des attitudes passives-agressives, des tentatives de manipulation.



# Perfectionnement à la gestion d'équipe

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1290 € HT** (1548 € TTC) [code web PGE](#)

## PARTICIPANTS

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

**Prérequis :** Cette formation suppose une pratique du management, de la gestion d'équipe ou de la gestion de projet.

## 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.



## CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans  
votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : PGE

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une  
adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

## **+ EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation**

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

### 2 Une journée de certification Management

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PMPGE**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) :  
790 € HT (948 € TTC)

### 3 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée 01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)

## FORMATION INDIVIDUELLE

# Coordonner une équipe

**DURÉE : 5 x 1h30 en distanciel**

Durée totale : 7h30

**PRIX : 1950 € HT** (2340 € TTC)

code web PIMAN

## 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.

## OBJECTIFS

- ▶ Développer et affirmer son leadership.
- ▶ Gérer les priorités et déléguer efficacement.
- ▶ Communiquer avec aisance.
- ▶ Stimuler ou remobiliser vos collaborateurs.
- ▶ Dénouer les tensions et traiter les difficultés relationnelles.



## CALENDRIER

### À Distance

Cette formation étant composée de **5 modules individuels à distance**, le **choix des dates et heures de rendez-vous** se fera au moment de l'inscription sur le site.

**CLIQUEZ ICI**



Chaque module peut-être suivi séparément au prix de 390 €  
Contactez-nous au 01 64 23 67 37

## PROGRAMME

### MODULE 1 (1h30 en individuel à distance) :

#### S'affirmer dans sa fonction

- ▶ Clarifier son positionnement et instaurer une relation de confiance.
- ▶ Évaluer son caractère et son style managérial en 360 : compétences reconnues et axes d'amélioration.
- ▶ Développer des postures de leader : études de cas couplées à des mises en situations réelles.

### MODULE 2 (1h30 en individuel à distance) :

#### Organiser le travail

- ▶ Analyser une procédure et diagnostiquer les améliorations.
- ▶ Optimiser son agenda et de celui de ses collaborateurs (gestion du planning).
- ▶ Maîtriser les étapes d'un entretien de délégation.

### MODULE 3 (1h30 en individuel à distance) :

#### Communiquer avec assertivité

- ▶ Développer ses qualités de communicant : écoute active, reformulation, clarification, persuasion.
- ▶ Conduire un entretien d'évaluation ou de mise au point : préparation, engagement, recontextualisation.
- ▶ Faire preuve d'empathie constructive en cours d'entretiens glissants : comment éviter (ou rattraper) les dérapages.

### MODULE 4 (1h30 en individuel à distance) :

#### Impliquer ses collaborateurs

- ▶ Accompagner ses collaborateurs dans l'atteinte de leurs objectifs.
- ▶ Mobiliser et fidéliser les juniors sans braquer les anciens.
- ▶ Alimenter ses collaborateurs en feedback continu pour les encourager et développer leur sentiment d'appartenance.

### MODULE 5 (1h30 en individuel à distance) :

#### Gérer les collaborateurs et les situations difficiles

- ▶ Manager les collaborateurs difficiles : les rebelles, les passifs-agressifs, les dominants, les «je-sais-tout».
- ▶ Faire face aux rumeurs, aux tentatives de déstabilisation, aux tensions larvées qui menacent l'équipe.
- ▶ Recadrer fermement un collaborateur, tout en maintenant le dialogue ouvert.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- ▶ Un bilan initial (en 360) est effectué depuis notre plateforme "Performances-talents".
- ▶ Le débriefing présente alors au participant une cartographie des compétences acquises ou au contraire à développer.
- ▶ Chaque module a un objectif précis : le participant est confronté à des retours d'expérience, des études de cas réels couplés à des mises en situation immersives.

Le programme peut être aménagé dès le premier module en fonction des besoins en compétences du participant.

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)

Formations

# **CONNAISSANCE ET GESTION DE SOI**



# S'affirmer en situation professionnelle : les clés de l'assertivité

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 890 € HT** (1068 € TTC) **code web AZF**

## PARTICIPANTS

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

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## 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).



## CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : AZF

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

## Programme

### Développer sa confiance en soi dans le cadre professionnel

- ▶ Identifier les ennemis 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 : surmonter sa peur du jugement et du conflit, prendre appui sur son expertise technique, son expérience et sa légitimité fonctionnelle, prendre de la hauteur et dédramatiser.
- ▶ 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 image professionnelle : présentation, voix, lexique, langage non-verbal, démarche, postures managériales.
- ▶ Esquiver les pièges de l'irritation, de l'impatience, de l'autoritarisme et du double langage, trouver le bon équilibre entre bienveillance et fermeté, adapter son positionnement au profil de l'interlocuteur, s'affirmer en douceur sans culpabiliser.
- ▶ 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, fixer des limites à ses collaborateurs pour protéger sa crédibilité.
- ▶ 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.
- ▶ 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 se fixer des objectifs à la fois réalistes et 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

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

#### 2 Une journée de certification Softskills

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PSAZF**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

#### 3 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Dynamiser son estime de soi

*L'indispensable carburant de la performance professionnelle*

**DURÉE : 3 jours**

24h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 21h à distance

**PRIX : 1 190 € HT** (1428 € TTC) [code web DES](#)

## PARTICIPANTS

TOUT COLLABORATEUR AYANT BESOIN D'UNE BONNE ESTIME DE SOI POUR EXCELLER DANS SES FONCTIONS ET MISSIONS - ASSISTANT(E)S ET SECRÉTAIRES - COMMERCIAUX - MANAGERS.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Comprendre les fondements, les contradictions et les fluctuations de son estime de soi.
- ▶ Apprendre à relativiser le stress et à se dissocier de ses émotions dans un contexte professionnel.
- ▶ Faire face aux menaces directes ou indirectes : remises en cause, critiques blessantes, manipulations.
- ▶ Gagner en autonomie et se donner les moyens d'évoluer vers plus de responsabilités.

## Programme

### Procéder à un état des lieux

- ▶ Distinguer l'affirmation de soi, la confiance en soi, la vision de soi, l'amour de soi... et l'amour propre.
- ▶ Comprendre les bénéfices de l'estime de soi : ambition des objectifs, mobilisation des ressources, imperméabilité aux critiques, résilience devant les échecs.
- ▶ Évaluer avec objectivité ses ressources et ses limites, ses compétences et ses besoins d'apprentissage.
- ▶ Identifier ses conditionnements, croyances et ses mécanismes de défense limitatifs pour se fixer des objectifs de progrès ambitieux et réalistes.

### Traiter les menaces extérieures et intérieures

- ▶ Réagir aux comportements d'intimidation : les menaces et les injonctions abusives.
- ▶ Gérer les tentatives de déstabilisation : dévalorisation frontale, harcèlement indirect, chantage affectif.
- ▶ Faire face aux tentatives pour abîmer l'estime de soi : mise en situation d'échec ou de compétition artificielle.
- ▶ Les menaces intérieures et les maladies de l'estime de soi : l'instabilité d'humeur et l'hémorragie narcissique.

### Remodeler sa personnalité professionnelle

- ▶ Analyser objectivement la collection des rôles à jouer selon la fonction, la mission ou le contexte.
- ▶ Établir les croyances nécessaires ; utiliser les techniques de PNL pour les ancrer durablement.
- ▶ Dépasser son appréhension face aux changements : renforcer sa tolérance à l'incertitude, inverser le cycle de renforcement des habitudes, développer en soi une culture des expériences nouvelles.
- ▶ Passer de la protection des habitudes à l'envie de progresser au travers de nouvelles expériences.
- ▶ Gérer les pressions et les tensions de manière assertive, constructive, détendue et naturelle.

## ► EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

### 2 Une journée de certification Softskills

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PSDES**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

### 3 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Gérer les émotions dans un contexte professionnel

De la gestuelle au management émotionnel

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1190 € HT** (1428 € TTC) **code web FG3**



## 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, d'un usager, ou d'un client.

## Programme

### Comprendre les émotions en profondeur

- ▶ Comprendre la puissance des émotions : impact sur les relations, la productivité, la motivation, la qualité des relations, la fluidité de la communication.
- ▶ Développer et déployer son intelligence émotionnelle : mécanismes, conditions, subtilités.
- ▶ Analyser l'éventail des émotions et des sentiments : enthousiasme, déception, tristesse, burn-out, culpabilité, jalousie, peur agressive, colère explosive ou impulsive.
- ▶ Identifier les pensées automatiques qui génèrent des émotions négatives : en finir avec les décisions impulsives en s'initiant à la restructuration cognitive.

### Décoder et maîtriser le langage du corps

- ▶ Déchiffrer le langage non verbal des dispositions et des intentions réelles : postures, mimiques, intonations, actes manqués.
- ▶ Utiliser les techniques de relaxation et de cohérence cardiaque : l'auto-régulation.
- ▶ Adopter les bons réflexes en cas de déstabilisation : la gestion du trac, l'intervention en réunion, l'apaisement d'un interlocuteur anxieux ou en colère, la gestion d'un conflit de fond.
- ▶ Expérience pratique de maîtrise de soi : gérer un interlocuteur agressif ou provocateur.

### Mettre en pratique le management émotionnel

- ▶ Canaliser ses émotions en entretien ou en réunion : l'anxiété, le trac, la découragement, l'irritabilité.
- ▶ Désamorcer les processus émotionnels en jeu dans un conflit : de la tension à l'emportement.
- ▶ Déjouer les engrenages émotionnels : chantage affectif, racket émotionnel, effet rebond, déni, réactivation
- ▶ Endiguer la submersion émotionnelle : épuisement, sautes d'humeur, susceptibilité agressive.

### Gérer les émotions de ses collaborateurs

- ▶ Accueillir les émotions de ses collaborateurs, afin de les transformer en énergie ou en ressources plutôt qu'en handicap, faire preuve d'empathie sans absorber la charge émotionnelle.
- ▶ Développer son intelligence émotionnelle, pour déchiffrer les vrais besoins et les inquiétudes réelles, au-delà des accusations : l'identification des peurs ou des motivations.
- ▶ Gérer les débordements émotionnels, les situations tendues, les réactions disproportionnées.
- ▶ De l'empathie à l'assertivité : s'affirmer en douceur devant un collaborateur, un partenaire, un client, un usager.



## CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville (ou à Distance)**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : FG3

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

## ► EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

### 2 Une journée de certification Softskills

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PSFG3**

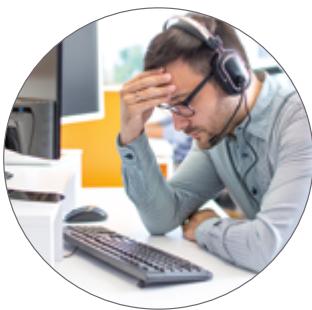
**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

### 3 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Savoir lâcher prise et prendre du recul

Prendre soin de soi et de ses collaborateurs

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1090 € HT** (1308 € TTC)

code web SLP

## 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.

## 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 à court comme à long terme.
- ▶ Dominer l'angoisse de la perte de contrôle : les mécanismes cognitifs et émotionnels, l'action des neurotransmetteurs, l'impact de l'expérience et de l'environnement.
- ▶ Traiter les peurs associées à la perte de contrôle : analyser les mécanismes de défense, les injonctions inconscientes et les schémas cognitifs qui les supportent.
- ▶ Savoir quand tenir bon et quand lâcher prise afin de retrouver une sérénité lucide et 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" comme l'IA).
- ▶ 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, de l'alimentation, du sommeil-flash et du rire.

### **Développer sa résilience**

- ▶ Redéfinir ses attentes et ses obligations in conditionnelles, revoir ses grilles de lecture des situations et ses automatismes comportementaux : initiation à la Psychologie cognitive.
- ▶ 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, la sobriété et le low-tech au quotidien, le minimalisme efficace.

### **Cultiver l'art du lâcher-prise**

- ▶ 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.
- ▶ Repérer les pièges des relations professionnelles et distinguer les vrais conflits des faux problèmes : comment ne pas se laisser embarquer dans un triangle victime-persécuteur-sauveur ?
- ▶ Savoir mettre son mental en mode "pause" et se débarrasser des fixettes qui polluent le champ de conscience et coupent de la réalité présente.
- ▶ Aider ses collaborateurs à prendre du recul et protéger leur propre équilibre : comment s'extraire temporairement de son écosystème afin de se ressourcer ou de se reconstruire.

## **+** EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

### **2 Une journée de certification Softskills**

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PSSL**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

### **3 Accompagnements 360 training**

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Déjouer le stress professionnel

Prévenir le burn-out et préserver son efficacité professionnelle

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 890 € HT** (1068 € TTC) **code web OGS**



## PARTICIPANTS

COLLABORATEURS (OU MANAGERS) SOUMIS À UNE FORTE PRESSION DE STRESS OU À UNE CHARGE MENTALE LOURDE.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



## 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.
- ▶ Mettre son efficacité au service de ses vraies priorités.
- ▶ Développer des attitudes positives pour préserver son équilibre en situation relationnelle ou managériale.



## CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans**  
**votre ville** (ou à Distance)  
**www.performances.fr**  
code web : OGS

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

## 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, conflits ouverts ou larvés.
- ▶ Se dissocier de son ressenti pour évaluer objectivement l'impact, négatif ou positif, du stress sur sa productivité, son environnement professionnel et son équilibre personnel.
- ▶ Connaître ses limites et reconnaître les signaux d'alerte.
- ▶ Élaborer un plan d'action concret pour protéger son équilibre et celui de ses collaborateurs.

### Faire face aux situations stressantes

- ▶ Maîtriser son anxiété et les situations anxiogènes : reprogrammer ses automatismes cognitifs et comportementaux.
- ▶ Renoncer à tout faire : clarifier ses vraies priorités, refuser tranquillement de satisfaire une demande, en expliquant pourquoi.
- ▶ Développer des relations durables avec ses collaborateurs, conjuguer empathie et l'assertivité.
- ▶ Se protéger des personnalités toxiques et mangeuses d'énergie : dominateurs, agressifs, dramatiques, insécuries, narcissiques, manipulateurs, opposants ambigus.

### Préserver son efficacité relationnelle ou managériale

- ▶ Clarifier ses priorités : renoncer à l'accessoire, réduire sa charge mentale.
- ▶ Savoir se protéger des mangeurs de temps : réseaux sociaux, temps de transports, réunions inutiles, personnes chronophages.
- ▶ Pratiquer la communication orientée solution : neutralité, objectivité, précision, concision.
- ▶ Explorer les modèles alternatifs : slow living, télétravail, coworking itinérant.

### Développer sa résilience

- ▶ Piloter son équilibre : respect des biorythmes, équilibre entre la connectivité et la déconnexion.
- ▶ Comprendre son narratif personnel pour en déjouer les pièges : perfectionnisme, besoin de contrôle ou de visibilité, obligation de (se) faire plaisir, goût du rapport de force ou de l'isolement.
- ▶ Réparer des relations chahutées : oser présenter des excuses ou formuler de la gratitude.
- ▶ Recharger ses batteries : l'isolement organisé, la relaxation et le body scan, les ancrages corporels.

### ► EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

**2 Une journée de certification Softskills**

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
**www.performances.fr** - code web : **PSOGS**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

**3 Accompagnements 360 training**

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

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



# Cultiver le bien-être au travail

Conjuguer Equilibre, Energie, Concentration, Positive attitude

FORMATION  
ORGANISÉE  
SUR DEMANDE

DURÉE : 4 jours

code web EBET

Pour étudier votre projet intra, **contactez-nous**  
au **01 64 23 67 37**

EN SAVOIR PLUS

CLIQUEZ ICI



## PARTICIPANTS

TOUS COLLABORATEURS.

### Prérequis :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Protéger son équilibre dans les situations de stress, de crise et de transition.
- ▶ Renouveler son énergie en optimisant son temps de récupération.
- ▶ Développer sa capacité de concentration et d'apprentissage.
- ▶ Conserver une attitude positive en préservant son authenticité.

## Programme

### Prendre soin de son équilibre dans les pics de stress et les périodes sensibles

- ▶ Repérer les indicateurs du déséquilibre : les messages du corps et les actes manqués.
- ▶ Identifier ses émotions toxiques et leurs déclencheurs.
- ▶ Développer sa capacité de résilience et oser lâcher prise pour se dépoluer des agents et des situations toxiques.
- ▶ Faire face à la pression au travail sans désorganiser ses collaborateurs.
- ▶ Équilibrer ses vies professionnelle et personnelle.
- ▶ Protéger son écosystème personnel.
- ▶ Prendre soin de son sommeil, de son repos, de son alimentation.

### Récupérer efficacement pour vaincre la fatigue et libérer son énergie

- ▶ Déetecter à temps sa fatigue : les signes progressifs de l'épuisement professionnel.
- ▶ Apprendre à récupérer n'importe où et n'importe quand en utilisant les techniques de repos rapide.
- ▶ Protéger son sommeil et son repos des agents agresseurs : comment désencombrer et débrancher le cerveau ?
- ▶ Mettre son temps de récupération au service de la performance qualitative : la mémoire, la créativité, la résilience.
- ▶ Réactiver sa motivation au travail.
- ▶ Libérer son énergie en exploitant sa chronobiologie personnelle.
- ▶ Gérer l'épuisement professionnel et les périodes de grandes fatigues.

### Améliorer sa concentration avec les Neurosciences

- ▶ Comprendre le fonctionnement du cerveau : les mécanismes d'attention, les cycles de concentration.
- ▶ Développer sa résistance à la distraction : le papillonnage, les messages inutiles, les notifications intempestives, les réseaux sociaux intrusifs.
- ▶ Trouver le point d'équilibre entre la connectivité et l'intrusion omniprésente du numérique.
- ▶ Canaliser son attention sur sa priorité, son interlocuteur, l'instant présent, l'information pertinente, l'opportunité à ne pas laisser passer.
- ▶ Comprendre son style d'apprentissage pour développer ses compétences et ses capacités mentales : les clés de l'auto-apprentissage.
- ▶ Utiliser sur le lieu de travail les techniques de recentrage : Full mindness, Zen, Sophrologie.
- ▶ Se concentrer en open-space : l'aménagement de son espace, la construction de sa bulle, la gestion des perturbations.

### Pratiquer la "positive attitude" et l'authenticité partagée

- ▶ Identifier les conditions durables du bien-être collectif et ses leviers d'action personnels.
- ▶ Découvrir la force motrice des émotions positives : les amorcer au bon moment, les susciter à bon escient, les propager à son écosystème.
- ▶ Partager des moments de résonnance positive avec les autres : bienveillance, gratitude, reconnaissance, coopération.
- ▶ Devenir un collaborateur ou un manager positivement contagieux, même dans les situations de crise ou en présence de collaborateurs toxiques.
- ▶ Protéger son écosystème de ses émotions négatives, de ses chagrin personnels, de sa mauvaise humeur, de son découragement.
- ▶ Oser l'authenticité au travail pour la permettre à ses collaborateurs : comment se connecter à ses vraies émotions et les partager sans heurter.
- ▶ Regarder en face ses contradictions afin de pouvoir les dépasser, sortir des impasses intérieures et récrire sa légende personnelle.

## FORMATION INDIVIDUELLE

# Gérer les émotions et les conflits

**DURÉE : 5 x 1h30 en distanciel**

Durée totale : 7h30

**PRIX : 1950 € HT** (2340 € TTC) [code web PIDEV](#)

## 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.
- ▶ Faire face aux attitudes imprévisibles d'un collaborateur.
- ▶ Gérer un conflit de manière constructive.
- ▶ Faire face aux personnalités difficiles.
- ▶ Se dissocier de ses propres émotions afin de mieux les piloter.

## PROGRAMME

**MODULE 1** (1h30 en individuel à distance) :

### Identifier les émotions chez ses collaborateurs

- ▶ Comprendre l'impact, parfois caché, des émotions dans la prise de décision et les relations interpersonnelles.
- ▶ Analyser l'éventail des émotions et des sentiments pour savoir les gérer.
- ▶ Évaluer son propre style en 360 : caractère, gestion des relations, pistes d'amélioration.

**MODULE 2** (1h30 en individuel à distance) :

### Affronter les colères et les émotions négatives

- ▶ Réagir à la colère : comprendre les causes réelles de l'agressivité.
- ▶ Canaliser son stress-miroir : l'apaisement d'un interlocuteur anxieux ou en colère.
- ▶ Expérience pratique de maîtrise de soi : gérer un interlocuteur agressif au cours d'un entretien.

**MODULE 3** (1h30 en individuel à distance) :

### Gérer les différents types de conflits

- ▶ Développer son intelligence émotionnelle pour déchiffrer les vrais besoins au-delà des accusations de surface.
- ▶ Formuler des critiques constructives, accompagner un collaborateur jusqu'à la mise en œuvre de solutions acceptées.
- ▶ Participer à un entretien ou à une réunion tendue : réagir aux provocations ou aux vexations avec souplesse et habileté.

Le programme peut être aménagé dès le premier module en fonction des besoins en compétences du participant.



## CALENDRIER

### À Distance

Cette formation étant composée de **5 modules individuels à distance, le choix des dates et heures de rendez-vous** se fera au moment de l'inscription sur le site.

[CLIQUEZ ICI](#)



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise** **Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

**MODULE 4** (1h30 en individuel à distance) :

### Gérer les personnalités toxiques

- ▶ Gérer les personnalités narcissiques, hystériques, paranoïdes ou passives-agressives.
- ▶ Faire face à la manipulation directe ou indirecte, enrayer les jeux de pouvoir.
- ▶ Canaliser un interlocuteur de mauvaise foi ou diffuseur de rumeurs toxiques.

**MODULE 5** (1h30 en individuel à distance) :

### Gérer et réguler ses propres émotions

- ▶ Cartographier les pensées automatiques et les mécanismes de défense qui génèrent des réactions négatives.
- ▶ Adopter les bons réflexes en cas de déstabilisation : la reprise en main des émotions par la posture du corps.
- ▶ Savoir lire au second degré les situations émotionnelles personnellement vécues.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- ▶ Un bilan initial (en 360) est effectué depuis notre plateforme "Performances-talents".
- ▶ Le débriefing présente alors au participant une cartographie des compétences acquises ou au contraire à développer.
- ▶ Chaque module a un objectif précis : le participant est confronté à des retours d'expérience, des études de cas réels couplés à des mises en situation immersives.

Formations

**COMMUNICATION  
RELATIONS HUMAINES  
GESTION DES CONFLITS**



# Prendre la parole de façon professionnelle

La prise de parole en entretien, en réunion ou en public

## DURÉE : 2 jours

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 990 € HT** (1188 € TTC) [code web ZOE](#)

## PARTICIPANTS

MANAGERS - CHEFS D'ÉQUIPE, CHEFS DE PROJETS - TOUS COLLABORATEURS AMENÉS À DEVOIR PRENDRE LA PAROLE EN SITUATION PROFESSIONNELLE.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Mettre à l'aise ses interlocuteurs et créer la confiance.
- ▶ Construire, formuler et présenter son pitch ou son discours.
- ▶ Maîtriser son impact et son influence sur ses interlocuteurs par une affirmation de soi bien dosée (notamment en situation managériale)
- ▶ Faire face aux interlocuteurs difficiles ou malveillants : gérer les tentatives de déstabilisation.

## Programme

### Acquérir la confiance

- ▶ Dominer le trac et la timidité : maîtriser son apparence, sa voix et son discours.
- ▶ Être à l'aise devant des inconnus : entrer en contact, créer du lien, s'affirmer en douceur.
- ▶ Accrocher son interlocuteur ou son public : l'arrivée en scène, le style, la présence.
- ▶ Établir la sympathie : l'implication et la valorisation du public, les anecdotes, l'humour.

### Maîtriser son langage non verbal et son impact

- ▶ Maîtriser son propre impact gestuel : démarche, postures, proxémie, sourire sincère.
- ▶ Développer son charisme : sourire naturel, articulation, intonation, théâtralité.
- ▶ Décoder le langage des postures et des mimiques de ses interlocuteurs : intérêt réel, impatience, inquiétudes, désimplication.
- ▶ Adopter la « bonne distance » avec ses interlocuteurs, exploiter les ressources physiques de l'environnement (lieu, meubles, accessoires).

### Construire, formuler et présenter son pitch

- ▶ Préparer son intervention : rassembler des matériaux, élaborer son plan, optimiser la gestion de son temps de parole, élaborer des supports éventuels.
- ▶ S'adapter au public ou à l'interlocuteur : empathie, synchronisation au référentiel, illustrations parlantes, précision du vocabulaire, concision des phrases, évitement des redondances.
- ▶ Faire passer son message : rassurer, séduire, persuader, impliquer personnellement, laisser la parole, reprendre la parole avec courtoisie.
- ▶ Réagir aux critiques et aux objections : l'argumentation.

### Faire face aux situations difficiles

- ▶ Affronter les interlocuteurs difficiles : les sceptiques, les contradicteurs, les saboteurs.
- ▶ Faire face aux agressions et gérer les situations conflictuelles : les tentatives de déstabilisation, les provocations, les accusations.
- ▶ Traiter une question embarrassante ou réfuter un argument sans dévaloriser l'interlocuteur.
- ▶ Associer ses interlocuteurs à la recherche d'une solution : l'art de la question ouverte et de la reformulation.

## ► EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

### 2 Une journée de certification Softskills

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : PSZOE

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

### 3 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Mieux communiquer pour mieux coopérer

De l'écoute personnelle à l'impact collectif

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1090 € HT** (1308 € TTC) ([code web MCMC](#))

## PARTICIPANTS

COMMERCIAUX, NÉGOCIATEURS, ACHETEURS - COLLABORATEURS DES SERVICES RH - CADRES DIRIGEANTS - MANAGERS DE TRANSITION.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Oser la transparence dans les relations professionnelles afin de la permettre à ses interlocuteurs.
- ▶ Écouter au-delà des mots pour permettre les échanges fluides et transparents.
- ▶ S'affirmer pleinement et sereinement dans ses relations pour faire passer ses messages.
- ▶ Savoir coordonner étroitement son activité à celle de tous ses collaborateurs et partenaires, y compris les moins communicants.
- ▶ Différencier ses comportements préférés des comportements pertinents pour atteindre ses objectifs de communication.

## Programme

### Mieux se connaître pour mieux se faire comprendre

- ▶ Comprendre toutes les dimensions de son "profil" : caractère, parcours, situation, génération, style relationnel ou managérial.
- ▶ Faire comprendre et accepter son profil, ses limites et ses atouts à ses collaborateurs.
- ▶ Transformer ses émotions en moteur et non en frein : faire circuler sa propre énergie.
- ▶ Exprimer son point de vue et son ressenti sans crainte ni agressivité.

### Communiquer au-delà des postures convenues ou défensives

- ▶ Désactiver ses filtres personnels pour ne pas parasiter la communication de son interlocuteur.
- ▶ Manier l'art de l'interview : les bonnes questions, les demandes de précision, la reformulation des mots et des non-dits.
- ▶ Comprendre les motivations cachées sous le langage implicite et non-verbal : déchiffrer l'écran émotionnel de son interlocuteur pour l'impliquer ou éviter de le déstabiliser.
- ▶ Synchroniser sa longueur d'onde à celle de ses partenaires pour établir une relation de confiance et d'authenticité.

### Développer son impact et son influence

- ▶ Utiliser les techniques du théâtre pour gagner en assurance et mieux faire passer ses messages.
- ▶ Ajuster son assertivité à la situation et au profil de son interlocuteur par la calibration.
- ▶ Influencer son interlocuteur en adaptant sa position, son référentiel, son système de valeurs.
- ▶ Réagir avec doigté à l'objection, à la revendication, à l'agression, à la frustration, à la manipulation.

### Accroître son agilité relationnelle pour mieux collaborer

- ▶ Identifier ses préférences et rigidités relationnelles afin de les maîtriser et de les moduler en fonction des circonstances.
- ▶ Maîtriser toute la gamme des attitudes relationnelles pour disposer de la plus grande flexibilité : choisir le comportement approprié.
- ▶ Interagir de façon dynamique : de la synchronisation à la progression.
- ▶ Restaurer une communication mal établie : identifier les besoins relationnels fondamentaux au-delà des jeux relationnels.

## ► EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

### 2 Une journée de certification Softskills

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PSMCMC**

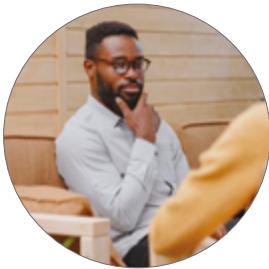
**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

### 3 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Pratiquer l'écoute active professionnelle

L'art de poser les bonnes questions

**DURÉE : 1 jour**

8h en présentiel (déjeuner de travail inclus) | 7h à distance

**PRIX : 690 € HT** (828 € TTC) **code web PEA**

## PARTICIPANTS

TOUS COLLABORATEURS AYANT BESOIN DE RENFORCER LEURS CAPACITÉS D'ÉCOUTE ACTIVE ET LEUR INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



**CALENDRIER**

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : PEA

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

## OBJECTIFS

- ▶ Comprendre les bénéfices de l'écoute active en termes de qualité relationnelle et de productivité collective.
- ▶ Développer ses qualités d'écoute attentive pour faire émerger les non-dits et recueillir toute l'information utile.
- ▶ Conduire un entretien ou une réunion en utilisant les techniques professionnelle de questionnement progressif.
- ▶ Recueillir toute l'information utile en réduisant les déperditions, les malentendus, la frustration et les égratignures.

## Programme

### L'écoute attentive

- ▶ Identifier les sources courantes de malentendus, de vexation et de déperditions d'informations.
- ▶ Mettre à l'aise son interlocuteur : le respect, la valorisation, le choix du lieu et du moment.
- ▶ Instaurer la confiance : la prise en compte de la météo émotionnelle de l'autre et de son référentiel symbolique.
- ▶ Maîtriser les fondamentaux de l'écoute active : de la sympathie à l'empathie professionnelle.
- ▶ Utiliser le langage non-verbal pour établir et entretenir une synchronisation émotionnelle et un effet-miroir.
- ▶ Canaliser les tensions, l'hémorragie verbale, l'inquiétude, la colère et le découragement.

### L'art de la question

- ▶ Utiliser le questionnement progressif pour clarifier le contexte, les implicites et les primitives.
- ▶ Moduler l'ouverture de ses questions en fonction des circonstances et des interlocuteurs.
- ▶ Ordonner les questions : les techniques de la reformulation explicite, synthétique et interprétative.
- ▶ Utiliser le silence pour favoriser la réflexion : la gestion (très) prudente des interruptions.
- ▶ Repérer les feux verts, les feux rouges et les déviations afin d'éviter les impasses.
- ▶ Oser donner de l'information précieuse pour en recevoir : le poids de la transparence, de l'authenticité, et de l'autocritique.

### Expérience pédagogique

- ▶ Évaluation 360 du positionnement spontané et du style relationnel.
- ▶ Analyse d'études de cas où l'écoute active a résolu des situations de blocage.
- ▶ Mises en situation immersives pour s'entraîner à la synchronisation non-verbale, à l'écoute active, à l'art de la question.
- ▶ Prolongation possible par un entraînement et par une certification.

### **+** EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

**2 Une journée de certification Softskills**

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PSPEA**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

**3 Accompagnements 360 training**

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Argumenter, convaincre, influencer

Jongler avec les mots pour atteindre ses objectifs

## DURÉE : 2 jours

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1290 € HT** (1548 € TTC) [code web ACI](#)

## PARTICIPANTS

COMMERCIAUX, NÉGOCIATEURS, ACHETEURS - COLLABORATEURS DES SERVICES RH - CADRES DIRIGEANTS - MANAGERS DE TRANSITION.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Construire des argumentaires rigoureux en adéquation avec les préoccupations de ses interlocuteurs.
- ▶ Optimiser son impact personnel et celui de ses messages.
- ▶ Gagner l'adhésion par la force de ses convictions, la pertinence de ses idées et le choix judicieux des mots.
- ▶ Influencer ses interlocuteurs jusqu'à la prise de décision.

## Programme

### Bâtir son discours

- ▶ Analyser le contexte et les enjeux, clarifier ses objectifs.
- ▶ Produire les matériaux de son argumentaire : les techniques d'argumentation de créativité.
- ▶ Construire un plan solide : mise en bouche, articulation des idées, anticipation des objections, call to action.
- ▶ Adapter son argumentaire à ses interlocuteurs : de l'exposition des bénéfices au choix des mots.

### S'exprimer avec brio

- ▶ Communiquer avec charisme : les piliers de la confiance en soi et du leadership.
- ▶ Être convaincu pour convaincre : la force de persuasion.
- ▶ Prendre la parole avec facilité et moduler sa voix : l'impact des émotions.
- ▶ Maîtriser le langage non verbal : synchronisation, dynamique personnelle, regard persuasif.

### Accrocher et soutenir l'attention

- ▶ Créer la confiance : l'empathie, la persuasion, l'art du mot juste.
- ▶ Réussir ses présentations : l'implication personnelle, les illustrations percutantes.
- ▶ Adapter son impact à la situation : entretien, réunion, prise de parole en public.
- ▶ Jouer de l'intelligence émotionnelle à bon escient : la mobilisation des soft skills.

### Conduire à la prise de décision

- ▶ Cartographier les forces en présence : les alliés, les opposants, les acteurs passifs.
- ▶ Influencer, persuader, convaincre : une approche proactive et progressive.
- ▶ S'adapter au profil de son interlocuteur : l'écoute active, la reformulation des objectifs, la canalisation.
- ▶ Convertir les objections en arguments : les quatre étapes du traitement des doutes.

## ► EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

### 2 Une journée de certification Softskills

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PSACI**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

### 3 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Améliorer ses écrits professionnels

## DURÉE : 2 jours

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1190 € HT** (1428 € TTC)

[code web AEP](#)



## 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.



## CALENDRIER

### En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans **votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : AEP

[CLIQUEZ ICI](#)



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**



# Réussir toutes ses réunions

## DURÉE : 1 jour

8h en présentiel (déjeuner de travail inclus) | 7h à distance

**PRIX : 690 € HT** (828 € TTC) [code web REU](#)



## PARTICIPANTS

MANAGERS ET CHEFS DE PROJET NOYÉS SOUS LES SOLICITATIONS ET CHERCHANT À REPRENDRE LA MAÎTRISE DE LEUR TEMPS.

TOUT COLLABORATEUR DEVANT ANIMER DES COMITÉS, DES BRIEFS OU DES GROUPES DE TRAVAIL, ORIENTÉS-RÉSULTATS.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



## CALENDRIER

### En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans  
**votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : REU

[CLIQUEZ ICI](#)



Cette formation peut donner lieu à une  
adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**



## OBJECTIFS

- ▶ Redéfinir le format : le choix critique de la durée, des participants et de la modalité (présentiel ou hybride) pour maximiser l'impact.
- ▶ Structurer ses réunions : la focalisation sur l'ordre du jour et la production de livrables tangibles.
- ▶ Animer avec autorité : la gestion ferme du temps de parole et le recadrage immédiat des digressions.
- ▶ Verrouiller les résultats : l'engagement formel des participants sur un plan d'action avant la sortie de salle.

## Programme

### Cadrer ses réunions

- ▶ Diagnostic de la "réunionite" : L'identification des fuites de temps et la suppression des rituels devenus inutiles.
- ▶ Le format "commando" : La réduction drastique de la durée (stand-up, speed meeting, 45 minutes max) pour forcer la synthèse.
- ▶ La sélection des participants : L'application de la règle de Jeff Bezos (two-pizza rule) pour ne convoquer que les décideurs réels.
- ▶ L'ordre du jour impératif : La définition d'objectifs de décision plutôt que de simples thèmes de discussion.

### Concentrer ses réunions avec efficacité

- ▶ Le démarrage percutant : L'annonce des règles du jeu et de l'heure de fin non négociable.
- ▶ La distribution de la parole : L'art de couper court aux monologues, de solliciter les silencieux et de gérer l'attention en mode hybride.
- ▶ La gestion des perturbateurs : Le recadrage diplomatique mais ferme des bavards, des opposants et des hors-sujet.
- ▶ L'atterrissement réussi : La validation des décisions, des responsables et des échéances pour transformer la parole en action.

### ► EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

**2 Une journée de certification Softskills**

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PSREU**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

**3 Accompagnements 360 training**

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée 01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Former ses collaborateurs et les accompagner

Transmission du savoir-faire, tutorat, coaching

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1390 € HT** (1668 € TTC) [code web FCA](#)

## PARTICIPANTS

COLLABORATEURS RH - MANAGERS - COLLABORATEURS IMPLIQUÉS DANS UN TRANSFERT DE SAVOIR-FAIRE, UNE RELATION DE FORMATION, D'ACCOMPAGNEMENT, DE COACHING, DE TUTORAT OU DE MENTORAT.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Transmettre et diffuser le savoir-faire.
- ▶ Favoriser la montée en compétence de vos collaborateurs.
- ▶ Former ses collaborateurs avec méthode et pédagogie.
- ▶ Maîtriser les techniques de tutorat, de mentorat et de coaching.

## Programme

### La préparation

- ▶ Clarifier sa mission, ses marges de manœuvre et son positionnement : formateur, coach, tuteur ou mentor.
- ▶ Construire un parcours de formation : la décomposition en séquences, la progression pédagogique.
- ▶ Organiser l'alternance des séquences : ruptures de rythmes, changements de lieu, mises en situation, expériences ludiques.
- ▶ Stimuler la motivation des apprenants (notamment les juniors) : anticiper ou enrayer le décrochage.

### La posture

- ▶ Les conditions de l'appropriation de connaissances chez les adultes : implication, autoformation, appropriation.
- ▶ Le triple métier du formateur : l'acteur, le coach et le metteur en scène.
- ▶ Soigner la relation avec l'apprenant : la création du contact, le dosage de l'amicalité et de l'autorité, le contrat d'engagement.
- ▶ Accompagner un apprenant sur le lieu de travail : les aléas possibles dans la confrontation au terrain.

### L'intervention

- ▶ Limiter les déperditions d'information en étant clair, précis et concis.
- ▶ Donner de la chair à son sujet : l'humour, les anecdotes, les allusions à l'actualité.
- ▶ Fixer et maintenir l'attention : l'écartement des perturbations, le regard captivant, la théâtralité.
- ▶ Démultiplier les supports : infographie, présentations, langage audio-scripto-visuel, étude de cas.

### La pédagogie

- ▶ Ajuster sa pédagogie au style d'apprentissage de l'apprenant et à ses préférences cognitives.
- ▶ Pratiquer le renforcement positif : signaux de reconnaissance, feed-back ciblés, ancrage d'une attitude nouvelle.
- ▶ Maîtriser les techniques de mémorisation : astuces mnémotechniques et répétitions méthodiques.
- ▶ Valider l'acquisition de chaque séquence avant de passer à la suivante : l'évaluation en cours d'acquisition.



## CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville (ou à Distance)**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : FCA

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

### **+** EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

#### **2 Une journée de certification Softskills**

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PSFCA**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

#### **3 Accompagnements 360 training**

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Animer les briefs et les débriefs

**FORMATION  
ORGANISÉE  
SUR DEMANDE**

**DURÉE : 1 jour**

code web ABD

Pour étudier votre projet intra, **contactez-nous**  
au **01 64 23 67 37**

**EN SAVOIR PLUS**

**CLIQUEZ ICI**



## PARTICIPANTS

MANAGERS - RESPONSABLES DE SERVICE - CHEFS D'ÉQUIPE,  
RÉFÉRENTS - CHARGÉS DE MISSIONS, CHEFS DE PROJETS -  
RESPONSABLES COMMERCIAUX - AGENTS DU SERVICE PUBLIC.

### Prérequis :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Organiser efficacement un brief ou un débrief : les méthodes agiles.
- ▶ Faire circuler l'information avec fluidité, précision et concision.
- ▶ Conjuguer la souplesse et l'efficacité dans le traitement des problèmes.

## Programme

### Mettre en place un brief ou un débrief

- ▶ Se préparer et préparer les collaborateurs concernés : annoncer le brief, clarifier la finalité, donner du sens.
- ▶ Du briefing journalier au débriefing hebdomadaire : le choix du lieu, du moment, de la durée, du style (du mode formel au mode "Scrum" en position debout).
- ▶ Piloter son déroulement : faire passer des informations stratégiques, tactiques ou très opérationnelles.

### Favoriser la fluidité dans les échanges

- ▶ Communiquer efficacement : comment être bref et précis en impliquant chacun.
- ▶ Faire remonter les informations : poser des questions ciblées, reformuler de manière active, faire émerger les non-dits, interpréter les silences et les réticences.
- ▶ Organiser un débrief constructif après un événement (formation, rendez-vous, réalisation, traitement d'un problème).

### Résoudre les problèmes en renforçant la cohésion du groupe

- ▶ Concilier la rigueur et l'agilité pour préserver la cohésion sans étouffer la production d'idées.
- ▶ Traiter les tensions latentes ou déclarées : objections, craintes, réclamations plus ou moins réalistes.
- ▶ Transformer les erreurs en leçons positives pour l'avenir : valoriser la participation active et conclure sur des actions concrètes.



# Maîtriser la pression et les rapports de force

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1190 € HT** (1428 € TTC) [code web PRF](#)

## PARTICIPANTS

MANAGERS DE PROXIMITÉ, CADRES INTERMÉDIAIRES, CHEFS DE SERVICE, COORDINATEURS, CHEFS DE PROJET (PME, INDUSTRIE, SERVICES, MÉDICO-SOCIAL).

TOUTE ORGANISATION CONFRONTÉE À DES TENSIONS RÉCURRENTES, RÉSISTANCES, JEUX D'INFLUENCE, CONTRAINTES FORTES.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Cartographier les rapports de force : signaux de pression, zones de bascule, acteurs visibles et invisibles, non-dits, marges réelles.
- ▶ Choisir une posture souple mais solide : limites non négociables, concessions possibles, tempo, portes de sortie, verticalité calme.
- ▶ Déployer des stratégies et manœuvres au jeu d'échecs ou au jeu de Go : protection des pièces maîtresses, micro-territoires d'influence, neutralisation des coups classiques, reprise de l'initiative.
- ▶ Maîtriser l'art de la négociation et de la médiation : accords sous contrainte, désamorçage des escalades, clauses anti-rechute, routines de décompression individuelles et collectives.

## Programme

### Lire le jeu réel sous la pression

- ▶ Repérer les signaux d'alerte : urgence chronique, décisions impossibles, théâtre en réunion, attaques feutrées, sabotages doux.
- ▶ Identifier la nature du jeu : frontal, triangulé, passif-agressif, institutionnel, client-roi, expert intouchable.
- ▶ Clarifier votre cadre d'action : légitimité, responsabilités réelles, lignes rouges, alliés, opposants, neutres.
- ▶ Mettre au jour les non-dits : implicites, sous-entendus, conflits de priorités, conflits de valeurs, zones d'ambiguïté.

### Tenir sans se raidir : rester souple mais solide

- ▶ Définir ce qui dépend de vous : périmètre, ressources, points d'appui, risques acceptables, décisions robustes.
- ▶ Poser un cadre de discussion : règles du jeu, rythme, distance de sécurité émotionnelle, droit au recul piloté.
- ▶ Recadrer sans escalade : refus clair, exigence sobre, question factuelle, reformulation, clôture propre.
- ▶ Protéger le collectif : arbitrages réalistes, priorisation partagée, cohérence managériale, sas de récupération.

### Manœuvrer comme au jeu d'échec : reprendre l'initiative sans brutaliser

- ▶ Anticiper à deux coups : timing, économie des batailles, protection des pièces maîtresses, évitement des fautes d'ego.
- ▶ Occupier le terrain : micro-territoires d'influence, alliances de circonstance, appuis latéraux, coût du blocage.
- ▶ Neutraliser les coups classiques : ultimatum, diversion, surcharge, disqualification, accélération artificielle, pression par le flou.
- ▶ Reprendre l'initiative : les scénarios multiples, les concessions graduées, la sortie par le haut, la stratégie du fou, l'accord minimal viable.

### Maîtriser l'art de la négociation et de la médiation : obtenir, apaiser, tenir dans la durée

- ▶ Préparer une négociation sous contrainte : mandat, objectifs, exigences non négociables, marges, phrase de clôture.
- ▶ Conduire un échange tendu : objections, attaques, demandes abusives, sécurisation de l'accord, suivi opérationnel.
- ▶ Installer une médiation courte : écoute, reformulation, intérêts communs, accords partiels, clauses simples et vérifiables.
- ▶ Prévenir l'épuisement : signaux burn-out individuels et collectifs, micro-pauses, rituels d'équipe, débriefings courts, hygiène de récupération.



## CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville (ou à Distance)**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : PRF

[CLIQUEZ ICI](#)



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**



# Construire des relations positives au travail

Oser la qualité de vie en entreprise

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 990 € HT** (1188 € TTC)

code web CRP



## PARTICIPANTS

TOUT COLLABORATEUR SOUHAITANT AMÉLIORER SES RELATIONS PROFESSIONNELLES OU CONTRIBUER À L'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE EN ENTREPRISE.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



## OBJECTIFS

- ▶ Développer des relations gagnant-gagnant avec les collaborateurs.
- ▶ Communiquer avec doigté, adresse et professionnalisme.
- ▶ Déjouer la contagion des personnalités... et des situations toxiques.
- ▶ Contribuer à la qualité de l'ambiance et au bien-être au sein de l'équipe et de l'entreprise.

## Programme

### Établir des relations positives

- ▶ Comprendre le décalage entre sa personnalité réelle et l'image de soi portée à l'extérieur.
- ▶ Adopter un style relationnel adapté pour être accepté par tout le monde.
- ▶ Valoriser ses collaborateurs par les signaux de reconnaissance ciblés.
- ▶ Verbaliser sans complexe sa confiance, son optimisme et son estime.

### Communiquer dans les situations délicates

- ▶ Formuler un refus ou une critique sans blesser.
- ▶ Gérer avec tact les demandes abusives et les agressions injustifiées.
- ▶ Comprendre et traiter les problèmes réels émotionnels cachés sous les prétextes.
- ▶ Gérer les émotions de ses interlocuteurs... et les siennes quand elles peuvent déraper.

### Faire face aux personnalités toxiques

- ▶ Identifier les personnalités toxiques dans son entourage : les indices, les pièges et la mise en place de stratégies adaptées.
- ▶ Comprendre la logique d'une personnalité toxique : ses mécanismes de défense et ses automatismes comportementaux.
- ▶ Se protéger et protéger son équipe de la contagion émotionnelle.
- ▶ Recadrer en douceur un collaborateur toxique... et parfois le transformer en allié.

### Contribuer au bien-être collectif

- ▶ Identifier les conditions du bien-être au sein de l'équipe, du service, de l'entreprise : les conditions de la Qualité de Vie en Entreprise.
- ▶ Analyser les facteurs concrets qui peuvent plomber l'ambiance ou au contraire stimuler le moral : l'arbre des causes et des effets.
- ▶ Agir à son échelle personnelle : pratiquer l'exemplarité et déclencher la contagion de bonne humeur, dissocier l'émotionnel et le professionnel, canaliser le stress ou le convertir en source d'énergie positive.
- ▶ Intervenir dans la systémique d'un groupe : éviter les incompatibilités d'humeur, réorganiser l'espace, aménager du temps fédérateur.



## CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans  
**votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : CRP

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

### ► EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

**2 Une journée de certification Softskills**

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PSCRP**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

**3 Accompagnements 360 training**

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Développer sa performance relationnelle

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 790 € HT** (948 € TTC)

[code web DPR](#)



## 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.



## CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : DPR

[CLIQUEZ ICI](#)



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

## 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 > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

#### 2 Une journée de certification Softskills

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : PSDPR

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

#### 3 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)



# Déchiffrer la personnalité

De l'évaluation des talents à la gestion des personnes

## DURÉE : 2 jours

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 990 € HT** (1188 € TTC)

code web DLP

## 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 "insoucients".
- ▶ 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 > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

### 2 Une journée de certification Softskills

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : PSDLP

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

### 3 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Utiliser la PNL dans un contexte professionnel

FORMATION  
ORGANISÉE  
SUR DEMANDE

DURÉE : 2 jours  
code web PNL

Pour étudier votre projet  
intra, **contactez-nous**  
au **01 64 23 67 37**

**EN SAVOIR PLUS**  
**CLIQUEZ ICI**



## PARTICIPANTS

PROFESSIONNELS DE LA COMMUNICATION ET DES ÉCHANGES PROFESSIONNELS : MANAGERS ET ASSISTANT(E)S, CHEFS DE SERVICE OU DE PROJET NÉGOCIATEURS ET COMMERCIAUX, COLLABORATEURS RH.

### Prérequis :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



## OBJECTIFS

- ▶ Partir à la découverte de la subjectivité de ses collaborateurs, de ses partenaires ou de ses clients.
- ▶ Adopter les outils de la PNL pour entrer en relation avec eux de façon pertinente.
- ▶ Construire des relations de confiance en communiquant avec eux dans leur propre langage : individualiser sa communication verbale et non verbale, quel que soit le contexte professionnel.
- ▶ Utiliser les techniques de la PNL pour atteindre ses objectifs : définition, mobilisation, visualisation.

## Programme

### Comprendre la logique du miroir et les fondements de la PNL

- ▶ Découvrir les présupposés de la PNL et la façon dont se construit notre "carte du monde".
- ▶ Comprendre l'effet-miroir et l'impact de la synchronisation dans la relation.
- ▶ Coordonner sa communication verbale et non verbale.
- ▶ Exercices pratiques pour intégrer le langage de l'autre et son univers de représentation.

### Partir à la découverte de son interlocuteur réel

- ▶ Observer finement son interlocuteur afin de le "calibrer".
- ▶ Découvrir les écueils de l'écoute-projection de soi et les caractéristiques de l'écoute centrée sur l'autre : s'entraîner à écouter sans interrompre et à poser des questions ouvertes.
- ▶ S'informer avec précision pour comprendre les codes verbaux et le système de représentation de l'interlocuteur : repérer les imprécisions du langage et poser les questions pertinentes grâce au méta-modèle.
- ▶ Comprendre l'intérêt motivant du feed-back et les critères de son efficacité : jeux de rôles inspirés du quotidien réel des participants.

### Maîtriser ses propres attitudes

- ▶ Savoir se décenter de soi pour se mettre à la place de l'autre, le rassurer, le motiver et lui faire passer un message.
- ▶ Décoder ses propres ressentis pour éviter les phénomènes de projection et rester disponible à la découverte de son interlocuteur.
- ▶ Recadrer ses idées de façon positive et souple pour faire passer un message ou relativiser une émotion.
- ▶ Pratiquer en sous-groupe les "positions de perception" pour apprendre à se préparer.

### Augmenter sa performance personnelle

- ▶ Savoir transformer un problème en objectif précis, positif, opérationnel, réaliste et situé dans le temps.
- ▶ S'entraîner à la détermination d'objectif en PNL et à leur formulation optimale.
- ▶ Savoir se motiver et activer son énergie par "l'auto-ancrage de ressources".
- ▶ Utiliser les techniques de visualisation pour préparer sa réussite.



# Gérer les personnalités difficiles

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1490 € HT** (1788 € TTC) **code web ZP4**

## PARTICIPANTS

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

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## 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'angoisse 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'autosabotage, les jeux pervers.
- ▶ Les personnalités opposantes-ambigües : la jalouse enfouie, le harcèlement inversé, la zizanie.

### Protéger son efficacité professionnelle au contact de personnalités difficiles

- ▶ Limiter le temps consacré aux personnes mangeuses d'énergie : l'aménagement de pôles refuges 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

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

#### 2 Une journée de certification Softskills

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PSZP4**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

#### 3 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)



# Collaborer avec les personnalités difficiles : applications pratiques

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1490 € HT** (1788 € TTC) [code web CPD](#)

## 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.
- ▶ Gérer ou réparer une relation dysfonctionnelle en soignant les sensibilités particulières et les distorsions cognitives.
- ▶ 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'ego 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.
- ▶ À la rencontre de vous-même : passation en 360° du questionnaire et auto-restitution avec CoachGPT.

### Collaborer avec des personnalités autocentrées

- ▶ 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 vulnérables

- ▶ 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 materner, réajuster sans décourager, trouver les mots qui font mouche sans provoquer de lever de bouclier.

### Prendre soin de soi et de ses collaborateurs

- ▶ 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.
- ▶ Développer sa résilience et renforcer son bouclier émotionnel : de la gestion du stress à la gestion du temps, de l'équilibre physique à la santé mentale.
- ▶ Traiter la "personnalité difficile" en soi : analyser ses propres distorsions cognitives et maîtriser ses automatismes comportementaux.

## ► EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

### 2 Une journée de certification Softskills

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PSCPD**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

### 3 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Faire face à l'agressivité et à l'incivilité

Les outils pour rester professionnel jusqu'au bout

**DURÉE : 1 jour**

8h en présentiel (déjeuner de travail inclus) | 7h à distance

**PRIX : 690 € HT** (828 € TTC) **code web FF1**

## PARTICIPANTS

TOUS COLLABORATEURS AUX PRISES AVEC L'AGRESSIVITÉ.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Faire face de façon professionnelle à la diversité des interlocuteurs et des situations.
- ▶ Développer sa capacité de résilience pour conserver des relations constructives et préserver son équilibre personnel.

## Programme

### Désamorcer les situations d'incivilité ou d'agressivité

- ▶ Affronter les interlocuteurs difficiles : conserver une attitude professionnelle et restaurer une communication mal engagée.
- ▶ Comprendre les mécanismes de l'agressivité et identifier les besoins non formulés : initiation à la Communication Différentielle®.
- ▶ Connaître l'arsenal des comportements disponibles : les questions qui désamorcent, la reformulation du ressenti, l'écoute active, la neutralité bienveillante.
- ▶ Réagir à une demande abusive : aider son interlocuteur à formuler des requêtes réalistes.

### Renforcer sa stabilité émotionnelle

- ▶ Savoir poser un cadre respectueux pour se protéger sans entrer dans la confrontation.
- ▶ Désactiver ses automatismes personnels pour ne pas compliquer la communication : les déclencheurs, la pression cumulée, les réactions émotionnelles.
- ▶ Maîtriser ses propres émotions et développer sa capacité de résilience : comment ne pas se laisser intoxiquer par l'agressivité ou contaminer par la mauvaise humeur.
- ▶ Évacuer la tension intérieure : les outils de régulation émotionnelle et de prévention du stress.



## CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
 code web : FF1

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

### + EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

**2 Une journée de certification Softskills**

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PSFF1**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

**3 Accompagnements 360 training**

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)

## FORMATION INDIVIDUELLE

# Communiquer en situation professionnelle

**DURÉE : 5 x 1h30 en distanciel**

Durée totale : 7h30

**PRIX : 1950 € HT** (2340 € TTC)

code web PICOM

## PARTICIPANTS

TOUT COLLABORATEUR SOUHAITANT AMÉLIORER SA COMMUNICATION ET SES RELATIONS PROFESSIONNELLES.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Instaurer la confiance dans les relations professionnelles.
- ▶ Écouter au-delà des mots, pour faciliter les échanges fluides et bienveillants.
- ▶ S'affirmer sereinement en entretien comme en réunion.
- ▶ Communiquer de façon positive, même quand c'est difficile.
- ▶ Faire face aux attitudes négatives et aux débordements émotionnels.

## PROGRAMME

**MODULE 1** (1h30 en individuel à distance) :

### Construire des relations positives

- ▶ Maîtriser toute la gamme des attitudes relationnelles, pour disposer de la plus grande flexibilité et endosser le comportement approprié.
- ▶ Feedback de l'auto-évaluation à travers un questionnaire "Caractère et style relationnel" : les points forts et les axes d'améliorations.
- ▶ Trouver la "bonne distance" : conjuguer l'affirmation de soi et la souplesse.

**MODULE 2** (1h30 en individuel à distance) :

### Développer son intelligence émotionnelle

- ▶ Comprendre et traiter les problèmes réels émotionnels cachés sous les prétextes et le langage non verbal.
- ▶ Influencer son interlocuteur en adaptant sa posture, son langage, son intonation.
- ▶ Exprimer positivement et avec doigté son ressenti : la verbalisation intelligente.

**MODULE 3** (1h30 en individuel à distance) :

### S'affirmer en entretien et en réunion

- ▶ Manier l'art de l'entretien : les bonnes questions, la reformulation des mots et des non-dits.
- ▶ S'exprimer de façon convaincante : argumenter de façon claire, structurée et illustrée.
- ▶ S'affirmer en réunion : gagner en assurance pour mieux faire passer ses messages.

Le programme peut être aménagé dès le premier module en fonction des besoins en compétences du participant.



## CALENDRIER

### À Distance

Cette formation étant composée de **5 modules individuels à distance**, le choix des dates et heures de rendez-vous se fera au moment de l'inscription sur le site.

**CLIQUEZ ICI**

Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

**MODULE 4** (1h30 en individuel à distance) :

### Communiquer dans les situations délicates ou explosives

- ▶ S'affirmer dans une équipe : introduire des consignes, gérer la frustration.
- ▶ Maîtriser toutes les attitudes : demander, refuser, critiquer, réagir à une critique.
- ▶ Gérer avec tact les demandes abusives.

**MODULE 5** (1h30 en individuel à distance) :

### Faire face aux comportements négatifs

- ▶ Gérer les différents types de conflits : anxiété, conflits de territoire, rivalité, indiscipline, provocation.
- ▶ Faire face à l'agression et prendre du recul : savoir se faire respecter sans succomber aux pièges de l'escalade.
- ▶ Recadrer un collaborateur : l'associer au problème et à la solution.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- ▶ Un bilan initial (en 360) est effectué depuis notre plateforme "Performances-talents".
- ▶ Le débriefing présente alors au participant une cartographie des compétences acquises ou au contraire à développer.
- ▶ Chaque module a un objectif précis : le participant est confronté à des retours d'expérience, des études de cas réels couplés à des mises en situation immersives.

Formations

**EFFICACITÉ**

**GESTION DU TEMPS - IA**

**ASSISTANT(E)S**



# Optimiser l'efficacité professionnelle

Organiser son équilibre et tenir le cap sous la pression

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1190 € HT** (1428 € TTC) **code web EP6**

## PARTICIPANTS

PROFESSIONNELS DE TOUS SECTEURS SOUMIS À DES SOLICITATIONS CONTINUELLES ET/OU DES PRESSIONS CONTRADICTOIRES DANS L'EXERCICE DE LEURS RESPONSABILITÉS.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Clarifier ses priorités authentiques et développer les compétences nécessaires.
- ▶ Optimiser l'organisation de son temps.
- ▶ Réguler son exposition au stress.
- ▶ Protéger sa capacité de concentration et son équilibre personnel.

## Programme

### Identifier sa valeur ajoutée réelle et sa vraie place dans l'organisation

- ▶ Identifier les vrais enjeux, les urgences réelles et les missions prioritaires de sa fonction au sein de l'organisation.
- ▶ Faire la part des rituels, des jeux de postures, des routines et les tâches à haute valeur ajoutée : prendre le temps de hiérarchiser les vraies priorités.
- ▶ Identifier et développer les compétences nécessaires à une bonne gestion du temps : autodiscipline, remise en question des habitudes, esprit de synthèse, auto-apprentissage.
- ▶ Faire face à toutes les situations : fixer des limites et un cadre, établir le dialogue, démontrer son assertivité et sa capacité à négocier, gérer les agresseurs et la pression repérer ses alliés et s'appuyer sur eux, mériter la confiance.

### Piloter son emploi du temps

- ▶ Organiser son temps en privilégiant les vraies priorités : comment éviter les pièges de l'urgence ?
- ▶ Doser sa disponibilité : ouvrir des plages clairement dédiées aux entretiens, aux réunions, au téléphone, aux emails, au temps de l'isolement et de la réflexion.
- ▶ Gagner du temps en utilisant les bons outils bureautiques et l'IA générative (ChatGPT).
- ▶ Articuler son emploi du temps avec celui de ses partenaires : les outils collaboratifs à privilégier.

### Préserver son équilibre et sa concentration

- ▶ Développer sa capacité de concentration : rester efficace malgré les déconvenues, le découragement, les sollicitations continues et les complications inutiles.
- ▶ Savoir se ressourcer pour tenir dans la durée : prendre soin de soi, prévenir et gérer le burn-out.
- ▶ Équilibrer sa vie professionnelle avec sa vie privée en fonction de son profil, de son rythme de travail et de ses priorités.
- ▶ Utiliser le télétravail de manière pertinente : établir des rituels structurants, éviter l'isolement, les ruptures relationnelles et les pertes d'informations.

### Développer sa résilience au stress

- ▶ Être à l'écoute de son niveau de stress : identifier ses zones de confort, d'efficacité et de dysfonctionnement.
- ▶ Gérer le multitâche sans alourdir sa charge mentale, les exigences contradictoires, les parasites chronovores, les défaillances ergonomiques du cadre de travail.
- ▶ Gérer les imprévus, les dérangements intempestifs, les réunions qui s'éternisent, les conversations inutiles, toxiques ou énergivores.
- ▶ Soigner son écosystème : les alliés au travail, les relations qui font du bien, la base arrière à la maison ou le weekend, l'aménagement de zones-refuge dans l'espace et dans le temps.

## ► EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

### 2 Une journée de certification Softskills

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PSEP6**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

### 3 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Gestion du temps et des priorités

Oser aller à l'essentiel

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1290 € HT** (1548 € TTC) **code web TM2**

## 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.

## 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 "cœur 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

- ▶ Choisir les meilleurs outils : agendas, tableaux de bord, rétroplannings, plateformes collaboratives, intelligence artificielle générative (prompt engineering sur ChatGPT)
- ▶ 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, synchrone ou asynchrone, le plus adapté à la situation : messagerie instantanée, visio, réunion, entretien, SMS, email, appel...
- ▶ Adopter les bonnes pratiques (time boxing, batching, méthode Pomodoro, règle des deux minutes) et les partager avec son équipe.

### Communiquer avec concision

- ▶ Simplifier et parfois limiter les flux d'informations : les réunions où l'on ne décide rien, les entretiens qui pataugent, les briefings quotidiens qui se prolongent.
- ▶ Optimiser le temps dédié aux échanges téléphoniques ou en visio, au traitement des mails, aux réseaux sociaux.
- ▶ S'affirmer sereinement dans les échanges : remettre en cause, formuler une demande, refuser une demande avec tact avec la méthode SADECAP.
- ▶ Savoir se rendre indisponible pour mieux travailler, même en open space, sans que les autres ne le prennent mal : de la conciliation assertive à la concentration prolongée.

### 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.
- ▶ Protéger la ressource la plus recherchée aujourd'hui en entreprise : l'attention et la concentration, en donnant des règles claires aux autres et à soi-même.
- ▶ Faire du collectif une ressource pour gagner du temps et non en perdre : les briefs et les debrief, la méthode agile des daily scrums, les points-minute co-développement, la délégation-formation ciblée, calibrée, encouragée.
- ▶ Répondre aux sollicitations des collaborateurs sans jouer au pompier permanent mais en misant sur leur autonomisation progressive. Cas pratique : la gestion d'une personne très dépendante.

### **+** EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

#### 2 Une journée de certification Softskills

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PSTM2**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

#### 3 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)



# Préparer son départ en retraite

*La transmission du savoir faire*

## DURÉE : 1 jour

8h en présentiel (déjeuner de travail inclus) | 7h à distance

**PRIX : 790 € HT** (948 € TTC) [code web ZP1](#)



## PARTICIPANTS

TOUS COLLABORATEURS SOUCIEUX D'ORGANISER LA CONTINUITÉ DE LEURS RESPONSABILITÉS.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



## OBJECTIFS

- ▶ Redistribuer judicieusement et méthodiquement les savoir-faire et les savoir-être professionnels.
- ▶ Développer de nouveaux projets et entretenir son capital personnel.



## CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville (ou à Distance)**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
 code web : ZP1

[CLIQUEZ ICI](#)



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

## Programme

### Organiser son départ de façon professionnelle

- ▶ Les enjeux financiers liés à la retraite et les différentes options : où et comment s'informer pour connaître ses droits.
- ▶ Comprendre les enjeux psychologiques liés au changement d'identité professionnelle.
- ▶ Élaborer une cartographie des savoir-faire stratégiques et des expertises précieuses.
- ▶ Explorer les modalités de transmission formelles et informelles : tutorat, mentorat, manuel d'utilisation, archivage de l'information.

### Se projeter dans l'avenir avec sérénité

- ▶ S'adapter au changement de rythme pour construire d'autres projets.
- ▶ Gérer son nouveau capital-temps, son capital-santé, son capital relationnel et intellectuel.
- ▶ Entretenir sa curiosité et sa mémoire : méthodes et outils d'apprentissage après 60 ans et l'élaboration d'un programme personnalisé.
- ▶ Choisir de nouvelles pistes d'investissement : apprentissage, nouvelle activité professionnelle indépendante, vie associative, bénévolat, partage de compétences...



# Gérer les relations téléphoniques difficiles

FORMATION ORGANISÉE SUR DEMANDE

DURÉE : 2 jours

code web OAT

Pour étudier votre projet intra, **contactez-nous** au **01 64 23 67 37**

EN SAVOIR PLUS

CLIQUEZ ICI



## PARTICIPANTS

RESPONSABLES DE L'ACCUEIL OU DU STANDARD TÉLÉPHONIQUE - COLLABORATEURS DU SERVICE COMMERCIAL - ASSISTANT(E)S.

### Prérequis :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



## OBJECTIFS

- ▶ Accueillir de façon véritablement "professionnelle" dans une logique de qualité de service.
- ▶ Faire gagner du temps à tout le monde en traitant efficacement les appels.
- ▶ Maîtriser les règles de la diplomatie pour parvenir rapidement à un accord.
- ▶ Faire face de façon positive aux interlocuteurs agressifs et aux situations difficiles.

## Programme

### Identifier, valoriser et rassurer son interlocuteur

- ▶ Incarner personnellement l'entreprise : l'importance des premières secondes.
- ▶ Créer un climat de confiance : les expressions professionnelles et le vocabulaire positif.
- ▶ Les questions qui permettent d'identifier les vrais besoins : les bénéfices de l'écoute active et la Reformulation des attentes.
- ▶ Valoriser son interlocuteur et lui faire sentir immédiatement qu'il est compris : faire preuve d'intelligence émotionnelle.

### Traiter les appels

- ▶ Concilier le standard et l'accueil : le traitement simultané de plusieurs appels ou de plusieurs visiteurs.
- ▶ Filtrer les appels avec efficacité : se tenir au courant des circuits d'information dans l'entreprise.
- ▶ Faire patienter sans "faire attendre" : rassurer, valoriser, reprendre un appel de façon chaleureuse.
- ▶ Prendre un message de façon claire et en garantir l'achèvement final.

### S'affirmer avec diplomatie

- ▶ Mener le dialogue avec méthode : l'argumentation constructive et la validation des points d'accord.
- ▶ Traiter les situations inconfortables : la maîtrise de ses réflexes défensifs et le contournement de la spirale agressive.
- ▶ Adoucir les arguments offensifs : la synchronisation verbale et la conclusion positive.
- ▶ Développer une vraie qualité de service : la gestion d'une réclamation grâce à des réponses rapides et concrètes.

### Faire face aux situations difficiles

- ▶ Gérer les incivilités : distinguer la provocation de l'expression d'un réel problème de fond. Comprendre la peur et identifier le vrai besoin.
- ▶ Désamorcer une tension, une inquiétude ou une colère latente : maîtriser toute la gamme des comportements adaptés.
- ▶ Gérer les mécontents, les impatients, les angoissés, les susceptibles et les bavards.
- ▶ Gérer ses propres émotions et renforcer sa confiance en soi : comment déjouer les tentatives de manipulation.



# Profession assistant(e) : les nouvelles compétences

Conjuguer l'autonomie, la polyvalence et la compétence IA

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 990 € HT** (1188 € TTC) [code web ANC](#)



## 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.
- ▶ Communiquer avec pertinence et élégance, en dialoguant au besoin avec l'IA générative (ChatGPT).
- ▶ Faire évoluer ses compétences et sa fonction par la veille métier et l'utilisation des nouvelles technologies (IA).

## 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.
- ▶ Clarifier son positionnement vis-à-vis des services, des partenaires et de ses collaborateurs directs : formuler ses besoins, ses responsabilités et leurs limites.
- ▶ Repérer les dysfonctionnements et faire des propositions d'amélioration : la facilitation du travail des managers et de l'équipe.

### Optimiser son organisation 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 rapidement.
- ▶ S'affirmer avec doigté pour faire respecter ses priorités, refuser des demandes, gérer au mieux l'emploi du temps individuel ou collectif.

### 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.
- ▶ Utiliser ChatGPT pour rédiger ou corriger des documents professionnels (e-mails, courriers commerciaux ou administratifs, communication de l'entreprise).

### S'adapter aux évolutions du métier et de la technologie

- ▶ Renforcer son autonomie en capitalisant de nouvelles compétences : la veille concurrentielle, commerciale, juridique.
- ▶ Utiliser l'IA pour effectuer des recherches, synthétiser ou analyser des documents, imaginer solutions créatives : initiation au prompt engineering sur ChatGPT, Copilot, Gemini.
- ▶ Repérer les informations importantes et les relayer auprès de sa direction de façon pertinente, synthétique et positive.
- ▶ S'investir dans des projets nouveaux tout en continuant à assurer le traitement problèmes du quotidien : les nouveaux du travail collaboratif.

### ► EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

#### 2 Une journée de certification Softskills

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PSANC**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

#### 3 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# L'assistant(e) RH

Tous les outils pour suivre les projets RH sur le terrain

## DURÉE : 4 jours

32h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 28h à distance

**PRIX : 2090 € HT** (2508 € TTC) **code web AR3**



## 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.



## CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville (ou à Distance)**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : AR3

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

## 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.



# Acquérir les bases de l'IA générative

*ChatGPT, Copilot, Gemini, Claude*

**DURÉE : 1 jour**

8h en présentiel (déjeuner de travail inclus) | 7h à distance

**PRIX : 890 € HT** (1068 € TTC) [code web GPT](#)

## PARTICIPANTS

MANAGERS, RH, FONCTIONS SUPPORT, COMMERCIAUX, CHEFS DE PROJET, TOUTE PERSONNE QUI RÉDIGE, ANALYSE, SYNTHÉTISE OU PRÉPARE DES LIVRABLES.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Les participants sont invités à se munir de leur ordinateur et, si possible, un accès à au moins une IA : ChatGPT, Copilot, Gemini, Claude...).

## OBJECTIFS

- ▶ Comprendre ce que fait réellement une IA générative et ce qu'elle ne fait pas.
- ▶ Comparer les outils pour choisir vite le bon assistant selon la tâche et le contexte.
- ▶ Écrire des prompts robustes, transférables d'un outil à l'autre, et constituer une mini-bibliothèque de pré-prompts.
- ▶ Améliorer la qualité : cadrer, itérer, contrôler, réduire les erreurs et les hallucinations.
- ▶ Sécuriser l'usage : confidentialité, données sensibles, droits d'auteur, traçabilité, règles internes.

## Programme

### Comprendre l'IA générative et choisir le bon outil

- ▶ Découvrir la diversité des IA génératives (LLM, "raisonnement", image, audio, vidéo) et comprendre pourquoi l'IA peut se tromper avec aplomb.
- ▶ Identifier les usages à ROI immédiat : emails, comptes rendus, synthèses, plans, supports, grilles, scripts, idées.
- ▶ Comparer ChatGPT, Copilot, Gemini, Claude, Perplexity, Mistral : avantages, limites, styles, intégration, situations d'excellence.
- ▶ Poser un cadre d'entreprise : ce qu'on peut envoyer, ce qu'on n'envoie jamais, comment anonymiser, comment tracer.

### Produire des livrables nets avec une méthode multi-IA

- ▶ Construire un prompt en 6 briques : rôle, objectif, contexte, contraintes, format de sortie, critères de qualité.
- ▶ Créer des pré-prompts "métier" : rédacteur, analyste, contrôleur qualité, assistant réunion, assistant RH, assistant commercial.
- ▶ Stabiliser les résultats : exemples/contre-exemples, checklists, demandes de clarification, itérations courtes, reformulations.
- ▶ Mettre en place une routine anti-hallucination : vérifications, tests de cohérence, demandes de sources, validation humaine.

**+ EN OPTION** (après la formation)

**> Accompagnement individuel de 1h30 (à distance) pour créer votre agent IA**

- Interview par un consultant IA : environnement professionnel, responsabilités, problématiques, style relationnel et/ou managérial, compétences à développer, préférences cognitives, style d'apprentissage.
- Élaboration d'un pré-prompt de contextualisation.
- Mise à disposition d'un agent IA professionnel individualisé.

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 500 € HT (600 € TTC)

Conseils et **inscription simplifiée 01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Maîtriser l'IA générative

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1490 € HT** (1788 € TTC) **code web GPT2**



## PARTICIPANTS

MANAGERS DE PROXIMITÉ, CADRES INTERMÉDIAIRES, RH, FONCTIONS SUPPORT, CHEFS DE SERVICE ET COORDINATEURS (PME, MÉDICO-SOCIAL), TOUTE PERSONNE QUI PRODUIT DES LIVRABLES, PILOTE UNE ÉQUIPE ET SÉCURISE DES DÉCISIONS.

**Prérequis :** Pratiquer déjà une IA générative. Venir avec un ordinateur.

## OBJECTIFS

- ▶ Mettre en place une gouvernance d'usage : règles simples, données interdites, anonymisation, traçabilité, supervision humaine.
- ▶ Augmenter la fiabilité : protocole de vérification, chasse aux biais, formats de sortie contrôlables, critères qualité explicites.
- ▶ Construire des workflows réutilisables : procédures de production (RH, reporting, qualité, médico-social), checklists et gabarits.
- ▶ Concevoir un assistant d'équipe : périmètre, sources autorisées, garde-fous, documentation et transfert aux collègues.

## Programme

### De la requête à la stratégie

- ▶ Cartographier les cas d'usage : tâches à ROI, irritants terrain, niveaux de risque, priorisation réaliste.
- ▶ Personnaliser l'IA : consignes internes, personas "service", ton IFB, formats attendus, interdits.
- ▶ Traiter des corpus complexes : notes, comptes rendus, procédures, tableaux simples, sans "data scientist".
- ▶ Transformer une demande en protocole : entrées attendues, étapes, sorties, critères de qualité.

### Fiabilité, éthique et confidentialité

- ▶ Déjouer les biais : stéréotypes, sur-confiance, simplification abusive, effets de cadrage.
- ▶ Protéger les données : anonymisation opérationnelle, secrets pro, RH/médico-social, règles "ce qu'on n'envoie jamais".
- ▶ Mettre en place un fact-checking : vérification croisée, demandes de sources, tests de cohérence, validation humaine.
- ▶ Simuler un incident : livrable faux mais plausible, diagnostic, correction, trace écrite.

### Workflows et automatisation sobre

- ▶ Construire un workflow : déclencheur, traitement IA, contrôle qualité, action, archivage.
- ▶ Outiller sans usine à gaz : options simples (suite bureautique, tableur, messagerie), limites et garde-fous.
- ▶ Standardiser 3 chaînes utiles : compte rendu, synthèse de dossier, trame de décision/plan d'action.
- ▶ Documenter pour transférer : mode d'emploi, versioning, conditions d'usage, points de vigilance.

### Agents d'équipe et adoption

- ▶ Définir un assistant : objectif, périmètre, "ne pas faire", sources autorisées, ton, formats.
- ▶ Construire un agent simple : assistant RH, préparateur de réunion, contrôleur qualité, veille interne.
- ▶ Coconstruire une charte d'équipe : transparence, équité, règles de relecture, responsabilité finale humaine.
- ▶ Déployer à 30/60/90 jours : rituels, bibliothèque partagée, indicateurs de valeur, boucle d'amélioration.



## CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
 code web : GPT2

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**



# Cohabiter avec l'IA : les soft skills de demain

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1390 € HT** (1668 € TTC) [code web SIA](#)



## PARTICIPANTS

ENCADREMENT, MANAGERS, MANAGERS DE PROXIMITÉ, RESPONSABLES D'ÉQUIPES, CHEFS DE PROJETS, CONSULTANTS.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



## OBJECTIFS

- ▶ Survivre dans un environnement automatisé, en transformation continue, canaliser l'anxiété individuelle et collective.
- ▶ Construire différemment sa valeur ajoutée, faire évoluer son expertise et maintenir sa légitimité.
- ▶ Développer les soft skills de demain : empathie non verbale, intelligence émotionnelle, aptitude à convaincre, entraîner, rassembler en fonction du contexte.
- ▶ Renforcer son esprit critique et son discernement.

## Programme

### Anticiper les impacts de l'IA sur votre métier... et sur votre personne

- ▶ Mesurer les impacts réels à court et long terme : automatisation de tâches, redistribution des rôles, pression sur la productivité, redéfinition des priorités.
- ▶ Utiliser l'IA avec audace : scénarios alternatifs, démarches originales, associations improbables, solutions disruptives.
- ▶ Tester sa résilience cognitive : gérer la surcharge informationnelle, protéger sa concentration, s'accorder des pauses IA (régime intermittent ?).
- ▶ Accompagner la transition : apprivoiser les peurs, surmonter les résistances, faire évoluer de la diabolisation à la complémentarité.

### Repenser son positionnement... pour demeurer indispensable

- ▶ Analyser les productions de l'IA : traquer l'incohérence, les filtres modérateurs ou orientés, le manque de nuance, l'absence d'empathie spontanée.
- ▶ Valoriser son savoir-faire spécifiquement humain (IH) : expérience terrain, compréhension des implicites, contextualisation relationnelle.
- ▶ Prioriser les compétences à développer : adaptabilité, créativité, pensée critique, initiative, leadership inspirant.
- ▶ Tester le binôme "humain + IA" : utiliser l'IA comme copilote, confronter ses suggestions à la réalité, décider en dernier ressort, garder la main.

### Adopter les soft skills... qui font la différence

- ▶ Communiquer avec émotion : écoute empathique, maîtrise du langage non-verbal, compétences relationnelles, qualités de service cinq étoiles.
- ▶ Renforcer sa légitimité : compétences manuelles, cohérence responsable, engagement exemplaire, rayonnement personnel, vision inspirante.
- ▶ Rassembler une équipe : distribuer du feedback, valoriser l'initiative, souder ses collaborateurs, transformer l'anxiété en énergie collaborative.
- ▶ Traiter les résistances : entendre les objections, convertir l'opposition en expériences disruptives, infuser l'apprentissage par étapes.

### Développer sa pensée critique... et son discernement

- ▶ Utiliser l'IA avec circonspection : les hallucinations (chiffres inventés, citations tronquées), les biais de complaisance, de conformité ou du politiquement correct.
- ▶ Préserver son discernement : croiser les sources, confronter les points de vue, vérifier l'origine des données, assumer un jugement autonome.
- ▶ Déployer une pensée critique et cohérente, en particulier dans les problèmes complexes, avec des implicites et un contexte qu'une IA ne peut pas "sentir" intuitivement.
- ▶ Exploiter l'IA comme miroir critique : exiger un point de vue cash et contradictoire, tester ses hypothèses sans filtre et sans biais de confirmation.

### + EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

**2 Une journée de certification Softskills**

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PSSIA**

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)



### CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans**  
**votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : SIA

[CLIQUEZ ICI](#)



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous** au 01 64 23 67 37



## 4 ateliers premium

L'atelier premium n'est pas une formation comme les autres.

- Son objectif est d'intégrer, de contextualiser, de canaliser, de compenser de nouveaux outils, et quelquefois, de s'en protéger.
- Il implique un nombre limité d'acteurs, qui échangent activement sur leurs pratiques et leur contexte, sous la conduite d'un expert, qui leur apporte des ressources et des outils.
- En session présentielles, il se déroule dans un lieu privilégié à Paris près de la Gare de Lyon.
- Il donne accès 24/7 à nos outils exclusifs : Auto-évaluation 360 et Coach IA.
- Un conseiller privé est joignable par le candidat avant, pendant et après la formation.

Conseils et inscription simplifiée :  
**01 64 23 68 51**

## ATELIER PREMIUM\*

# Manager une équipe à l'heure de l'IA

**DURÉE : 1 jour**

8h en présentiel (déjeuner de travail inclus) | 7h à distance

**PRIX : 1 190 € HT** (1 428 € TTC) [code web XIAM](#)

## PARTICIPANTS

ENCADREMENT - RESPONSABLES D'ÉQUIPE - CHEFS DE PROJETS

**Prérequis :** Cet atelier suppose la pratique, au moins occasionnelle, d'une IA générative comme CoachGPT, Gemini ou Mistral Chat

## OBJECTIFS

- ▶ Découvrir les usages de l'IA dans le cadre du management de projet et de la gestion des collaborateurs.
- ▶ Intégrer l'IA dans son organisation, la canaliser et compenser.
- ▶ Consacrer le temps gagné aux échanges directs avec ses collaborateurs.
- ▶ Protéger la sécurité des informations confidentielles ou sensibles.

## Programme

### Améliorer ses pratiques managériales grâce à l'IA

- ▶ Séquencer et planifier un projet, étape par étape : l'optimisation du prompt.
- ▶ Organiser la répartition des ressources humaines et matérielles : la constitution d'une bibliothèque.
- ▶ Préparer vos entretiens en fonction de leurs objectifs et du profil des interlocuteurs.
- ▶ Préparer vos réunions, expédier l'ordre du jour, automatiser le compte-rendu.
- ▶ Trouver des solutions pour traiter les problématiques complexes ou dénouer un conflit.
- ▶ Créer et gérer des assistants IA spécialisés en management pour automatiser les tâches répétitives de gestion de projet/d'équipe ou émettre des recommandations en fonction des situations rencontrées.
- ▶ Gérer les résistances (et ses propres résistances) face à l'implémentation de l'IA.

### Utiliser le temps gagné avec l'IA pour manager différemment

- ▶ Approfondir un entretien pour résigner un collaborateur dans son contexte.
- ▶ Adopter de nouvelles postures : le leadership, le feedback, l'accompagnement sous stress.
- ▶ Animer une réunion en favorisant la participation et la transparence.
- ▶ Différencier sa posture en fonction du contexte : entretien de recrutement, de briefing, d'évaluation ou de recadrage, réunion formelle ou informelle.
- ▶ Gérer le stress, les tensions, les conflits et les situations de crise : la médiation.
- ▶ Développer le sentiment d'appartenance et l'esprit d'équipe entre ses collaborateurs.

#### UNE APPROCHE PÉDAGOGIQUE ORIGINALE

- Cas pratiques d'utilisation d'une IA générative : génération de prompt, de pré-prompts et d'agents.
- Fourniture de codes d'accès à CoachGPT et passation d'un questionnaire 360 pour mettre en évidence vos soft skills et votre style managérial.
- Mises en situation réelles inspirées de votre quotidien managérial et des situations critiques.



## CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans  
votre ville (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : XIAM

[CLIQUEZ ICI](#)



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
Contactez-nous au 01 64 23 67 37

# Mieux communiquer à l'heure de l'IA

**DURÉE : 1 jour**

8h en présentiel (déjeuner de travail inclus) | 7h à distance

**PRIX : 1 190 € HT** (1 428 € TTC) **code web XIAC** **PARTICIPANTS**

TOUS COLLABORATEURS.

**Prérequis :** Cet atelier suppose la pratique, au moins occasionnelle, d'une IA générative comme CoachGPT, Gemini ou Mistral Chat**CALENDRIER****En présentiel ou à Distance****Découvrir les dates dans votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : XIAC**CLIQUEZ ICI**Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37** **OBJECTIFS**

- ▶ Améliorer la qualité de ses écrits professionnels avec une IA générative.
- ▶ Cohabiter avec l'IA : l'intégrer, la canaliser et compenser par le face à face.
- ▶ Utiliser l'IA comme coach dans les relations difficiles et les situations "compliquées".
- ▶ Protéger ses données et celles de ses collaborateurs.

**Programme**

## Améliorer sa communication grâce à l'IA

- ▶ Effectuer des recherches fiables, trouver des idées créatives, organiser sa pensée selon un plan.
- ▶ Rédiger un texte clair, dans sa langue maternelle ou une langue étrangère.
- ▶ Décliner ses écrits en fonction du format : courrier, document commercial, post LinkedIn, étude, présentation Prezi ou PowerPoint.
- ▶ Adapter son message et son style au contexte culturel ou interculturel de ses destinataires (grand public, clients, partenaires, collaborateurs proches... ou non).
- ▶ Automatiser vos courriers et vos comptes-rendus de réunion avec un agent IA ou un méta-prompt, afin de concevoir, vérifier ou améliorer vos prompts.
- ▶ Gagner du temps et communiquer différemment en incluant les outils IA de transcription et de synthèse vocale.
- ▶ Concevoir ou améliorer des images, des illustrations graphiques ou des vidéos courtes à partir de textes ou d'images.

## Utiliser le temps gagné avec l'IA, pour communiquer plus et mieux

- ▶ Créer la confiance et développer des relations durables : bienveillance et stabilité émotionnelle.
- ▶ Capter et maintenir l'attention : le centrage du discours sur les préoccupations de l'autre.
- ▶ Traiter les préoccupations formulées et non-formulées : la reformulation de l'implicite.
- ▶ Injecter de l'émotion et de l'empathie dans ses échanges : la synchronisation et le "tango".
- ▶ Différencier ses postures et sa méthode en fonction de la situation : premier contact, échange informel, brief ou débrief, entretien de mise au point, négociation, réunion, résolution de conflit.
- ▶ Protéger ses données confidentielles et celles de ses interlocuteurs : l'utilisation éthique et responsable.

**UNE APPROCHE PÉDAGOGIQUE ORIGINALE**

- Cas pratiques d'utilisation d'une IA générative : génération de prompt, de pré-prompts et d'agents.
- Fourniture de codes d'accès à CoachGPT et passation d'un questionnaire 360 pour mettre en évidence vos soft skills et votre style relationnel.
- Mises en situation réelles pour compléter vos écrits optimisés par des échanges directs et naturels.

# Optimiser son temps à l'heure de l'IA

**DURÉE : 1 jour**

8h en présentiel (déjeuner de travail inclus) | 7h à distance

**PRIX : 1 190 € HT** (1 428 € TTC)

code web XIAT



CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans  
votre ville (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : XIAT

CLIQUEZ ICI



Cette formation peut donner lieu à une  
adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

## PARTICIPANTS

TOUS COLLABORATEURS.

**Prérequis :** Cet atelier ne nécessite pas de prérequis

## OBJECTIFS

- ▶ Découvrir les usages de l'IA dans le cadre de la gestion du temps et de l'efficacité professionnelle.
- ▶ Automatiser les tâches répétitives en combinant l'IA avec d'autres outils.
- ▶ Consacrer le temps gagné à redéfinir ses priorités et repositionner sa fonction.
- ▶ Garantir la sécurité technique et juridique de ses données : de l'éthique à l'étiquette.

## Programme

### Gagner du temps avec l'IA

- ▶ Rechercher encore plus efficacement l'information et vérifier sa fiabilité.
- ▶ Transcrire vos comptes-rendus de réunion.
- ▶ Condenser l'information, ses mails, les études, les articles et les livres.
- ▶ Créer du contenu, préparer et automatiser vos courriers.
- ▶ Accélérer votre communication : mailings, réseaux sociaux, meetings.
- ▶ Organiser et automatiser les tâches : les agents IA, les MyGPT personnalisés, le prompt system.
- ▶ Orchestrer facilement les API d'IA avec des outils professionnels existants grâce à Make ou Zapier.

### A quoi consacrer le temps gagné ?

- ▶ Se recentrer sur son cœur de métier et redéfinir ses vraies priorités.
- ▶ Affecter les missions et les ressources : la délégation n'est pas délégradable.
- ▶ Communiquer différemment : l'écoute au second degré et l'explication persuasive.
- ▶ Protéger ses data, son cœur de métier et son identité : les précautions et les recours.
- ▶ Déterminer sa politique d'indépendance et de sécurité : API ou LLM open source ?
- ▶ Construire et interroger sa propre base de données en protégeant sa confidentialité.

#### UNE APPROCHE PÉDAGOGIQUE ORIGINALE

- Cas pratiques d'utilisation d'une IA générative : génération de prompt, de pré-prompts et d'agents.
- Fourniture de codes d'accès à CoachGPT et passation d'un questionnaire 360 pour mettre en évidence vos soft skills et votre style relationnel.
- Mises en situation réelles pour compléter vos écrits optimisés par des échanges directs et naturels.

# Gérer les compétences et les personnalités avec l'IA

**DURÉE : 1 jour**

8h en présentiel (déjeuner de travail inclus) | 7h à distance

**PRIX : 1 190 € HT** (1 428 € TTC) [code web XIAGC](#)

## PARTICIPANTS

COLLABORATEURS RH - COLLABORATEURS CONFRONTRÉS À DES PERSONNALITÉS DIFFICILES.

**Prérequis :** Cet atelier suppose la pratique, au moins occasionnelle, d'une IA générative comme CoachGPT, Gemini ou Mistral Chat.

## OBJECTIFS

- ▶ Utiliser l'IA pour mieux comprendre son profil et piloter celui de ses collaborateurs.
- ▶ Adapter ses interactions en fonction des personnalités et du contexte.
- ▶ Intégrer l'IA à son environnement, la canaliser et parfois compenser.
- ▶ Garantir la sécurité des données personnelles ou sensibles.

## Programme

### Utiliser CoachGPT pour gérer les personnalités et les compétences

- ▶ Prendre en main l'outil CoachGPT, choisir son questionnaire (ou créer le vôtre) dans le cadre d'un recrutement, d'un évaluation ou d'une problématique RH.
- ▶ Faire parvenir un questionnaire 360 aux observateurs qualifiés pour analyser les profil concernés.
- ▶ Faire parler le portrait de synthèse : du descriptif aux pistes d'amélioration.
- ▶ Utiliser CoachGPT pour obtenir un accompagnement personnalisé 24/7.
- ▶ Utiliser l'analyse des profils et des compétences gérer ses collaborateurs
- ▶ Créer un assistant pour traiter des problématiques complexes, incluant plusieurs personnes, plusieurs fonctions et/ou plusieurs entités.
- ▶ Assurer la confidentialité et la sécurité de toutes les données recueillies.

### Accorder votre profil à celui de vos collaborateurs

- ▶ Explorer le profil de ses collaborateurs : caractère, narratif, soft skills, compétences métier.
- ▶ Intégrer la réalité humaine de ses collaborateurs, au-delà de leur fonction.
- ▶ Traiter les problématiques RH en fonction des profils impliqués : gestion prévisionnelle, recrutement, évaluation, mobilité, rémunération.
- ▶ Développer vos soft skills et ceux de vos collaborateurs : formation, coaching, mentorat.
- ▶ Accompagner personnellement un collaborateur et l'aider, s'il en exprime le besoin, à se libérer de son narratif et de ses croyances limitantes.
- ▶ Gérer les situations où votre caractère est confronté à une réalité qui le contredit.

#### UNE APPROCHE PÉDAGOGIQUE ORIGINALE

- Envoi de questionnaire 360 et restitution des résultats.
- Cas pratiques d'utilisation d'une IA générative : génération de prompt, de pré-prompts et d'agents dans le traitement de problèmes humains : recrutement, attribution des tâches, évaluation, promotion, rémunération.
- Mises en situation réelles pour s'évader de son « histoire », quand elle se heurte à la réalité.



CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans votre ville (ou à Distance)

[www.performances.fr](http://www.performances.fr)

code web : XIAGC

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**



# Intégrer l'IA dans ses pratiques professionnelles

FORMATION  
ORGANISÉE  
SUR DEMANDE

DURÉE : 2 jours

code web IAPP

Pour étudier votre projet intra, **contactez-nous** au **01 64 23 67 37**

EN SAVOIR PLUS

CLIQUEZ ICI



## PARTICIPANTS

PROFESSIONNELS CHERCHANT À OPTIMISER LEURS COMPÉTENCES GRÂCE À L'IA.

MANAGERS, RESPONSABLES DE PROJETS.

CHARGÉS DE COMMUNICATION, RÉDACTEURS WEB, COMMUNITY MANAGERS.

**Prérequis :** Avoir déjà quelques bases ou d'usage en IA.

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

## OBJECTIFS

- ▶ Comprendre les principes fondamentaux de l'IA et son impact potentiel sur le management.
- ▶ Expérimenter avec des outils d'IA générative pour optimiser la prise de décision et l'organisation au sein des équipes.
- ▶ Allier soft skills et technologie pour faciliter la transformation des collaborations et faciliter d'adoption dans les process.
- ▶ Identifier les implications de sécurité et d'éthique de son utilisation pour établir des directives pour des usages responsables.

## Programme

### Maîtriser les usages courants

- ▶ Mener une enquête, synthétiser des documents, analyser des pièces jointes (tableaux chiffrés, rapports, ouvrages de référence), étudier un problème, imaginer des solutions créatives.
- ▶ Rédiger un courrier, une réponse à un courrier ou un compte-rendu de réunion en respectant des critères de style et de destinataires.
- ▶ Traduire un texte dans une langue étrangère.
- ▶ Optimiser un texte en termes de référencement web.

### Introduire l'IA dans les processus

- ▶ Effectuer une veille commerciale ou technique (analyse de la concurrence ou de l'évolution du marché).
- ▶ Générer du code informatique.
- ▶ Concevoir une illustration graphique.
- ▶ Utiliser les IA dans le cadre du management, de la gestion comptable ou RH, du recrutement, de la formation, de la santé, des relations commerciales ou professionnelles.

### Anticiper les risques et encadrer l'utilisation de l'IA

- ▶ Mesurer et prévenir les risques en termes de sécurité, de confidentialité et de fiabilité de l'information.
- ▶ Traiter les problèmes juridiques et les réglementations : l'IA Act, 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.
- ▶ Manager avec l'IA : comment l'IA bouscule les rôles professionnels, les chaînes de décision, les relations de travail.

### Personnaliser et automatiser votre utilisation

- ▶ Utiliser le Code Interpreter pour exploiter les fichiers externes (rapports, livres, données chiffrées, images).
- ▶ Le façonnage de GPTs sur mesure et le déploiement d'agents conversationnels : comment personnaliser votre utilisation.
- ▶ Développer l'autonomie d'une IA : l'automatisation, l'intégration à vos applicatifs et avec des API, l'utilisation à grande échelle.
- ▶ Accompagner ses collaborateurs dans l'appropriation de l'IA : traiter la techno-anxiété et la techno-dépendance.



# Développer ses performances cognitives

Mobiliser toutes ses intelligences de façon coordonnée

## DURÉE : 2 jours

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1390 € HT** (1668 € TTC) **code web DPC**

## PARTICIPANTS

TOUT COLLABORATEUR SOUCIEUX DE DÉVELOPPER SES PERFORMANCES COGNITIVES AFIN DE FAVORISER SON ÉVOLUTION SOCIO-PROFESSIONNELLE.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Accroître sa capacité de concentration et ses ressources cognitives.
- ▶ Comprendre son fonctionnement cognitif et libérer son intelligence des schémas automatiques.
- ▶ Favoriser les conditions du développement cognitif dans ses équipes.
- ▶ Pratiquer l'auto-apprentissage pour faire évoluer constamment ses compétences et son agilité cognitive.
- ▶ Traduire le tout en plan d'action pour accroître son efficacité et son employabilité.

## Programme

### Renforcer sa capacité d'attention et de réflexion

- ▶ Développer sa capacité d'attention : les conditions de la concentration prolongée, l'élimination des perturbateurs, l'aménagement de l'écosystème, le respect des équilibres et de son hygiène de vie (alimentation, repos, gestion du stress).
- ▶ Muscler son esprit critique et sa capacité de remise en cause.
- ▶ Revigoriser ses capacités d'analyse : la décomposition d'un problème, sa résolution séquentielle, étape par étape, l'articulation cohérente d'un plan d'action approprié.
- ▶ Booster son esprit de synthèse et comprendre un problème complexe dans sa globalité.

### Débrider sa capacité d'apprentissage

- ▶ Analyser son style d'apprentissage avec l'appli "Performances Talents".
- ▶ Déverrouiller son potentiel d'apprentissage en se libérant des freins et des blocages : croyances limitantes, émotions refoulées, traumas passés, pertes de motivation, stress chronique.
- ▶ Développer sa mémoire : l'empreinte, la conservation et la restitution.
- ▶ Emprunter les nouvelles pistes de l'auto-apprentissage : techniques d'assimilation rapide, neurosciences, nouvelles technologies, social-learning, pédagogies disruptives.

### Décider avec discernement et pertinence

- ▶ Replacer les choses dans leur contexte pour échapper au risque de la pensée hors sol.
- ▶ Développer son objectivité : la prise de recul avec les émotions et les croyances, l'art de prendre les choses et les gens tels qu'ils sont sans se raconter d'histoire, l'aptitude à emprunter temporairement le regard de l'autre.
- ▶ Muscler sa sensibilité aux signaux faibles : l'attention aux détails, au langage implicite, à la face cachée des personnes et des situations.
- ▶ Développer son intelligence émotionnelle : la saisie des intentions et motivations cachées.

### Déployer ses antennes et son imagination

- ▶ Développer son sens pratique : les astuces inattendues qui font gagner du temps sur le terrain, l'art de tirer profit de toutes les opportunités qui se présentent.
- ▶ Débrider sa curiosité : le vagabondage culturel et les expériences non conventionnelles, les rencontres improbables et les partenaires stimulants.
- ▶ Oser la créativité sans limite : cartes mentales, brainstorming, hypothèses incongrues, rapprochements insolites, solutions farfelues, projection dans le futur lointain.
- ▶ Améliorer la précision son langage pour gagner en clarté, en nuance, en concision, en influence.

## ► EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

### 2 Une journée de certification Softskills

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : PSDPC

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

### 3 Accompagnements 360 training

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Utiliser tout son cerveau : initiation aux neurosciences appliquées

**DURÉE : 1 jour**

8h en présentiel (déjeuner de travail inclus) | 7h à distance

**PRIX : 890 € HT** (1068 € TTC) [code web ZNS](#)



**CALENDRIER**

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville (ou à Distance)**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : ZNS

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

## PARTICIPANTS

TOUS PROFESSIONNELS OU COLLABORATEURS, CURIEUX DES MÉCANISMES COGNITIFS AVÉRÉS.  
ELLE EST LIMITÉE À 8 PARTICIPANTS, EN MODE « LABORATOIRE ».

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Identifier et comprendre les mécanismes du cerveau, pour mieux piloter son fonctionnement mental et mieux comprendre celui des autres.
- ▶ Activer ses capacités cognitives : mémoire, créativité, résilience grâce au neuro-training.

## Programme

### Comprendre et activer le cerveau

- ▶ Explorer les mécanismes du cerveau : synapses, neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine, oxytocine).
- ▶ Analyser les interconnexions : les émotions, le microbiote... et le cerveau des autres.
- ▶ Établir des cartographies mentales : imbrication des schémas, automatismes comportementaux.
- ▶ Déchiffrer les neuro-profil : Asperger, HPI, TDAH, hypersensibles.

### Piloter et protéger ses capacités cognitives

- ▶ Initiation au neuro-training : stimuler la mémoire, oser la pensée disruptive.
- ▶ Utiliser avec discernement les extensions et les "prothèses" : ordinateurs, smartphones, applis, collaboration en mode centaure avec des IA génératives.
- ▶ Articuler son intelligence avec celle de ses collaborateurs : la co-intelligence.
- ▶ Préserver ses ressources mentales : gestion du stress, mise en place de routines (sommeil, nutrition), résilience, culture de l'agilité.

## EXPÉRIENCE

- ▶ Évaluation 360° de vos aptitudes cognitives, de votre mode de fonctionnement et de celui de vos collaborateurs.
- ▶ Accès à Coach-IA et à des assistants 360, pour adopter des stratégies en concordance avec le profil cognitif des personnes impliquées.



# Développer ses compétences en relation commerciale

*Du conseil personnalisé à la vente additionnelle*

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1190 € HT** (1428 € TTC) [code web DLRC](#)

## PARTICIPANTS

ASSISTANTES COMMERCIALES - CHARGÉS D'AFFAIRES, ADMINISTRATEUR DES VENTES - COLLABORATEURS EN CONTACT AVEC LES CLIENTS : SERVICES TECHNIQUES OU ADMINISTRATIFS.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Maîtriser les mécanismes de la négociation et de la prestation de service.
- ▶ Développer des compétences commerciales pour personnaliser la relation client.
- ▶ Faire émerger des besoins et conclure une vente additionnelle.
- ▶ Développer des attitudes de Qualité de Service pour fidéliser sa clientèle.

## Programme

### Développer ses compétences relationnelles

- ▶ S'adapter à l'évolution de sa profession : le passage du conseil technique à la prestation de service.
- ▶ Analyser et faire parler son fichier client : l'évaluation du potentiel et la mise en place de tableaux de bord des résultats.
- ▶ Exceller dans la relation de service : l'image professionnelle de son entreprise et la garantie d'un service de qualité.
- ▶ Maîtriser les spécificités de la vente : les leviers de l'acte d'achat et les 5 étapes de l'entretien commercial.

### Communiquer avec finesse

- ▶ Valoriser son interlocuteur et lui faire comprendre clairement qu'il est compris : la pratique de l'intelligence émotionnelle.
- ▶ Cibler le profil de son interlocuteur : typologie des clients en fonction de leurs besoins spécifiques.
- ▶ Renforcer ses qualités d'écoute, consolider sa réceptivité et aiguiser son sens de l'observation : le recueil des informations pertinentes.
- ▶ Développer la confiance : la synchronisation du langage verbal et non verbal pour se mettre en phase avec son interlocuteur.

### Susciter de nouveaux besoins

- ▶ Explorer les besoins d'un client : la demande officielle et les autres besoins à exploiter.
- ▶ Proposer un service plutôt qu'un produit : le développement des relations personnalisées à forte valeur ajoutée en terme de conseil.
- ▶ Construire un argumentaire convaincant : l'avantage concurrentiel, la réponse aux objections explicites et aux résistances implicites.
- ▶ Développer des ventes additionnelles : le levier de la confiance et du conseil personnalisé.

### Fidéliser sa clientèle

- ▶ Comprendre le fonctionnement de la satisfaction du client : de l'anticipation au traitement personnalisé des exigences.
- ▶ Développer des attitudes de "Qualité de Service" même lorsque les ressources et le temps sont comptés : le suivi de la satisfaction et le plan d'actions correctives.
- ▶ Résoudre un litige : l'utilisation d'un incident de parcours pour fidéliser et construire des relations véritablement durables.
- ▶ Consolider l'acte de vente : clarifier les conditions générales de vente, anticiper tous les malentendus.

## ► EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation

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

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 390 € HT (468 € TTC)

**2 Une journée de certification Softskills**

En ajoutant cet atelier, **votre formation devient certifiante**  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : PSDLRC

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 690 € HT (828 € TTC)

**3 Accompagnements 360 training**

1 accompagnement individuel de 1h30 avant la formation + 2 séances de 1h30 après

**PRIX DE L'OPTION** (à ajouter au prix de la formation) : 1170 € HT (1404 € TTC)

Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)



# Offrir une qualité de service 5 étoiles

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 1290 € HT** (1548 € TTC) code web OQS

## PARTICIPANTS

COLLABORATEURS EN CONTACT CLIENT : ACCUEIL, COMMERCE, SERVICES, HÔTELLERIE-RESTAURATION, TOURISME, SECRÉTARIATS, CENTRES D'APPEL, GUICHETS, FONCTIONS SUPPORT EXPOSÉES.

TOUT COLLABORATEUR DE TOUTE ORGANISATION SOUHAITANT RENFORCER UNE RELATION CLIENT FIABLE, CHALEUREUSE ET MÉMORABLE, Y COMPRIS LE HORS LUXE.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Installer une posture de service 5 étoiles.
- ▶ Appuyer l'excellence sur la personnalisation.
- ▶ Traiter les situations délicates.
- ▶ Faire durer l'excellence.



## CALENDRIER

**En présentiel ou à Distance**

**Découvrir les dates dans votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : OQS

**CLIQUEZ ICI**



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**  
**Contactez-nous au 01 64 23 67 37**

## Programme

### **Passer du service automatique au service personnalisé : l'impact de l'image sur la perception client**

- ▶ Comprendre les attentes "5 étoiles" : simplicité exigeante, régularité, cohérence, sensation de sécurité.
- ▶ Installer une présence qui rassure : premiers mots, diction, rythme, regard, micro-signes de considération.
- ▶ Stabiliser les codes non-verbaux : posture, distance juste, mimiques, calme visible, chaleur sans familiarité.
- ▶ Définir des standards réalistes : promesses tenables, points non négociables, marges d'initiative.

### **Maîtriser la relation fine : personnaliser sans s'épuiser**

- ▶ Lire entre les lignes : besoins non formulés, signaux faibles, contexte multiculturel, profils de clients.
- ▶ Calibrer le conseil et l'offre : questions utiles, reformulation, clarté, proposition, fermeture élégante.
- ▶ Déployer le langage positif : bannir les mots noirs (problème, petit, essayer, non), vocabulaire engageant et rassurant.
- ▶ Mettre en scène sans jouer un rôle : attention à l'invisible, mémoire du détail, storytelling utile et sobre.

### **Gérer les réclamations et les tensions : garder l'élégance sous pression**

- ▶ Désamorcer une réclamation : écoute active, excuses justes, orientation solution, clôture propre, prévention de rechute.
- ▶ Tenir un cadre sans rigidité : respect des procédures, équité, marge de manœuvre, cohérence de service.
- ▶ Réduire le temps d'attente vécu : information claire, micro-attentions, alternatives concrètes, reprise du contrôle.
- ▶ Protéger son énergie : charge mentale, stress, limites, récupération courte, continuité pro/perso.

### **Ancrer l'excellence dans la durée : faire de la qualité une signature collective**

- ▶ Renforcer le service interne : transmissions, coordination, exemplarité, solidarité, fiabilité entre collègues.
- ▶ Affiner un style personnel : rester soi, respecter les standards, élégance stable, sobriété professionnelle.
- ▶ Solliciter le ressenti client : retours utiles, fidélisation, formulation des demandes de feedback.
- ▶ Transformer chaque erreur : apprentissage, protocole d'auto-amélioration, rituels d'équipe, progrès mesurables.

Formations

**PAIE - GESTION  
DROIT - RH**



# Actualités Paie

Intégrer les nouveautés pour fiabiliser ses pratiques

**DURÉE : 2 jours**

code web ACTP

**PRIX : 1 775 € HT** (2 130 € TTC)

Formation animée  
par notre partenaire  
**GERESO** (Expert en  
gestion RH - Droit  
social - Paie)



## PARTICIPANTS

RESPONSABLES ET TECHNICIENS DES SERVICES PAIE/COMPTABILITÉ EXPÉRIMENTÉS, SPÉCIALISTES DE LA PAIE OU INTERVENANTS DANS LES PROCESSUS DE PAIE EN ENTREPRISE

**Prérequis :** Connaître les fondamentaux de la paie.



## OBJECTIFS

- ▶ Intégrer les dernières modifications intervenues dans le domaine de la paie pour actualiser et sécuriser ses pratiques.
- ▶ Évaluer les incidences de ces modifications sur les processus de paie et les paramétrages des outils de paie.
- ▶ Apporter des réponses fiables aux salariés.

## Programme

### Article 37 de la loi ddadue : congés payés et maladie

- ▶ Acquisition des congés payés : principes fixés par le code du travail.
- ▶ Report des congés payés : principe et exception.
- ▶ Incidence sur l'indemnisation des congés payés.
- ▶ Gestion des déclamations des salariés (salariés en poste/salariés sortis).
- ▶ Dernière jurisprudence sociale sur les congés payés.

### Suspension du contrat de travail

- ▶ Loi de financement de la sécurité sociale : réforme de l'indemnisation maladie, nouveautés sur les indemnités journalières et impacts en paie.
- ▶ Nouveautés concernant les jours pour événements familiaux.
- ▶ ANI du 14 novembre 2024 sur la fin de carrière : aménagements pour les seniors, transition vers la retraite.
- ▶ DSN et temps partiel thérapeutique : point sur la déclaration en DSN.
- ▶ Point sur la dernière jurisprudence sur l'inaptitude professionnelle.

### Rupture du contrat de travail

- ▶ Loi sur la réforme de l'assurance chômage (ANI du 14 novembre 2024) : nouveaux dispositifs d'indemnisation et incidence sur la paie.
- ▶ Contrat de valorisation de l'expérience : implications pour la paie et les RH.
- ▶ Calcul de l'indemnité de licenciement : rappel et incidence de la jurisprudence récente.
- ▶ Régime social et fiscal des indemnités de rupture.
- ▶ Rupture conventionnelle collective : régime social et fiscal.



## CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans  
**votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : ACTP

**CLIQUEZ ICI**



### Charges sociales

- ▶ Projet de réforme des allégements de cotisations.
- ▶ Réduction générale des cotisations sociales : intégration des PPV, SMIC de référence, ajustement des taux réduits.
- ▶ Loi spéciale sur le budget : contenu et impact en paie.
- ▶ Contenu et sort des projets de l'ex loi de finances.
- ▶ Apprentis : baisse du seuil d'exonération des cotisations salariales.
- ▶ Nouvelles valeurs : plafonds, barèmes de calcul, taux, avantage en nature, gratification des stagiaires.
- ▶ Calcul des plafonds et fait générateur des cotisations : décret du 29 décembre 2023.
- ▶ Bulletin Officiel de la Sécurité Sociale (BOSS) : dernières évolutions.

### Derniers développements de l'actualité

- ▶ Directive européenne sur la transparence des rémunérations.
- ▶ Net social et DSN de substitution : nouvelles obligations déclaratives pour l'employeur, évolution de la DSN et suppression progressive des anciennes déclarations.
- ▶ Prise en charge des transports domicile lieu de travail (abonnement, FMD...).
- ▶ Nouveautés sur les avantages en nature (arrêté du 25 février 2025).
- ▶ Mutuelle et prévoyance.
- ▶ Dernière jurisprudence sociale et impact sur la gestion de la paie : évolutions en matière de classification, heures supplémentaires, et indemnités.



# Paie : Droit du travail et charges sociales

**DURÉE : 5 jours** (code web PAIE)

**PRIX : 3 330 € HT** (3 996 € TTC)

Formation animée par notre partenaire  
**GERESO** (Expert en gestion RH - Droit social - Paie)

## PARTICIPANTS

RESPONSABLES ET GESTIONNAIRES DES SERVICES PAIE/COMPTABILITÉ OU RH/PERSONNEL SOUHAITANT ACQUÉRIR LES FONDAMENTAUX DE LA LÉGISLATION ET DE LA PRATIQUE DE LA PAIE ET/OU SE PERFECTIONNER DANS CE DOMAINE .

**Prérequis :** Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis.

## OBJECTIFS

- ▶ Déterminer les éléments constitutifs du salaire.
- ▶ Appliquer les règles de calcul des cotisations sociales.
- ▶ Gérer les cas particuliers des bases de cotisations par tranches avec régularisation de plafonds.
- ▶ Sécuriser ses pratiques de paie : gestion des absences, établissement du solde de tout compte.
- ▶ Expliquer aux salariés les différentes rubriques du bulletin de paie.

 **CALENDRIER**

**En présentiel ou à Distance**  
**Découvrir les dates dans votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : PAIE

**CLIQUEZ ICI** 

## Programme

### Expliquer les rubriques du bulletin de paie

- ▶ Mentions du brut.
- ▶ Partie centrale : les cotisations sociales (base, taux, montant).
- ▶ Dématérialisation et projet du futur bulletin de paie.

### Déterminer le salaire

- ▶ La liberté contractuelle et ses limites.
- ▶ Cas particuliers : apprentissage, contrat de professionnalisation, stagiaire...
- ▶ Les éléments constitutifs du salaire.
- ▶ Salaire et durée du travail : les majorations de salaire.
- ▶ Gestion des forfaits jours.

### Suspension du contrat de travail : quelles incidences sur la paie ?

- ▶ Déduction des absences.
- ▶ Les absences sécurité sociale.
- ▶ Temps partiel thérapeutique.
- ▶ Congés payés : calcul des droits, indemnité de congés payés, gestion des temps partiels.
- ▶ Acquisition des congés payés pendant la maladie (et AT) : nouvelle réglementation.
- ▶ Congé de paternité : nouvelles règles (durée, prise, fractionnement).

### Rupture du contrat de travail : établir le dernier bulletin de paie

- ▶ Démission, départ/mise à la retraite, licenciement, rupture conventionnelle, fin de contrat.
- ▶ Détermination du préavis - Calcul des indemnités - Solde de tout compte.
- ▶ Les documents à remettre et délais à respecter.
- ▶ Portabilité mutuelle et prévoyance.

### Paiement du salaire

- ▶ Bulletin de paie, périodicité, modes de paiement.
- ▶ Acomptes, avances, prêts, prescription des salaires - Saisie-arrêt.
- ▶ Prélèvement à la source : assiette, taux, montant, déclaration en DSN.

### Bases de cotisation et régularisation de plafonds

- ▶ Tranches A, B et tranches 1 et 2 régularisations annuelles et progressives (URSSAF, chômage).
- ▶ Cas particuliers : salariés multi-employeurs, à temps partiel, départ ou arrivée en cours d'année.

### Déterminer le salaire brut

- ▶ Primes - Avantages en nature, Frais professionnels.
- ▶ Intéressement et participation.
- ▶ Limite d'exonération sociale et fiscale des avantages retraite, prévoyance des cadres supérieurs.



# Finance d'entreprise - Niveau 1

Les états financiers à la portée de tous

**DURÉE : 2 jours** code web GEFI

**PRIX : 1 605 € HT** (1 926 € TTC)

Formation animée  
par notre partenaire  
**GERESO** (Expert en  
gestion RH - Droit  
social - Paie)

## PARTICIPANTS

MEMBRES NON FINANCIERS DES COMITÉS DE DIRECTION, CHEFS DE PROJETS, MEMBRES DU DÉPARTEMENT JURIDIQUE, MEMBRES DU DÉPARTEMENT COMMUNICATION FINANCIÈRE, UTILISATEURS DES ÉTATS FINANCIERS.

**Prérequis :** Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis.

## OBJECTIFS

- ▶ Respecter les règles d'élaboration des comptes.
- ▶ Analyser la traduction économique des principales transactions de l'entreprise.
- ▶ Lire les états financiers et les principaux agrégats utilisés.
- ▶ Comprendre la différence entre le résultat et la trésorerie.
- ▶ Renforcer la qualité des échanges entre opérationnels et financiers.

 **CALENDRIER**

**En présentiel ou à Distance**  
**Découvrir les dates dans**  
**votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : GEFI

**CLIQUEZ ICI** 

## Programme

### **Comprendre le rôle de la comptabilité et des états financiers**

- ▶ La comptabilité comme langage commun et outil de communication.
- ▶ Les différents types de comptabilités et leurs usages.

### **Faire le lien entre business model et logique financière**

- ▶ Le cycle financier de l'entreprise : création, transformation et distribution de valeur.
- ▶ Distinction entre les parties prenantes et leurs attentes financières.
- ▶ Notions de rentabilité, risque, structure de financement.

### **Les principes comptables**

- ▶ Le principe de la comptabilité d'engagement et de rattachement des charges aux produits.
- ▶ Quand appliquer les normes locales et les normes IFRS.

### **Lire et interpréter un bilan**

- ▶ Définition, logique et structure du bilan.
- ▶ Équilibre actif/passif, capitaux propres et financement.
- ▶ Immobilisations, BFR, dette et capitaux propres : lecture patrimoniale de l'entreprise.

### **Comprendre le compte de résultat et les indicateurs de performance**

- ▶ Construction d'un compte de résultat par nature et par destination.
- ▶ Lecture des marges et résultats : marge brute, résultat opérationnel (EBIT) opérationnel.
- ▶ EBE, EBITDA : quelle utilité ?
- ▶ Lien entre bilan et compte de résultat.

### **Faire le lien entre résultat, cash et pilotage**

- ▶ Éléments cash et non cash : où passe l'argent des amortissements et des provisions ?
- ▶ Marge brute d'autofinancement (MBA), variation de BFR et autres éléments d'exploitation.
- ▶ Cash Flow libre (Free Cash Flow) : indicateur clé de pilotage.



# L'essentiel de la comptabilité générale - Niveau 1

Intégrer les principaux mécanismes comptables

**DURÉE : 3 jours** code web CGEN

**PRIX : 2 055 € HT** (2 466 € TTC)

Formation animée  
par notre partenaire  
**GERESO** (Expert en  
gestion RH - Droit  
social - Paie)

## PARTICIPANTS

COLLABORATEURS DES SERVICES COMPTABILITÉ GÉNÉRALE/CLIENTS/FOURNISSEURS,  
COLLABORATEURS COMPTABLES EN PRISE DE POSTE, CONTRÔLEURS DE GESTION.

**Prérequis :** Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis.

## OBJECTIFS

- ▶ Procéder à l'enregistrement des opérations comptables courantes.
- ▶ Intégrer l'architecture comptable, la terminologie et le débit/crédit.
- ▶ Décomposer le bilan et le compte de résultat ainsi que leur liaison.
- ▶ Intégrer dans ses pratiques les récentes évolutions en matière de législation comptable.

 **CALENDRIER**

**En présentiel ou à Distance**  
**Découvrir les dates dans**  
**votre ville** (ou à Distance)  
**www.performances.fr**  
code web : CGEN

**CLIQUEZ ICI** 

## Programme

### **Les documents comptables obligatoires**

- ▶ La comptabilité.
- ▶ Présentation des documents de synthèse.

### **Les principes comptables de base**

- ▶ La règle de la partie double débit/crédit.
- ▶ Plan Comptable Général (PCG) : classification des comptes (les classes 1 à 7), personnalisation du PCG.
- ▶ Focus sur la réforme de la nomenclature du PCG.
- ▶ Les différents journaux : Achats, Ventes, Banque, etc. ...
- ▶ Les enregistrements comptables classiques : factures d'achat, vente et règlements.

### **L'organisation comptable**

- ▶ Livres obligatoires : le livre-journal et le grand-livre.
- ▶ Le lettrage des comptes.
- ▶ Règles de conservation des pièces justificatives et des livres comptables.
- ▶ La future obligation d'émission de factures dématérialisées à compter de septembre 2026.
- ▶ La chaîne comptable : des enregistrements au bilan et résultat.
- ▶ Établissement des comptes annuels.

### **Comprendre et effectuer les principaux traitements comptables**

- ▶ Achats, frais généraux et ventes.
- ▶ TVA.
- ▶ Trésorerie.
- ▶ Immobilisations.
- ▶ Personnel : centralisation des salaires et charges sociales.

### **Les opérations d'inventaire**

- ▶ Le principe des écritures d'inventaire.
- ▶ Les principes de prudence et de séparation des exercices.
- ▶ Principales écritures d'inventaire : la notion de charges et produits constatés d'avance, de facture non parvenue et à établir.
- ▶ Le contrôle des comptes à partir de la balance.



# L'essentiel de la gestion administrative des RH

Aspects juridiques et pratiques

**DURÉE : 3 jours** **code web PERS**

**PRIX : 2 225 € HT** (2 670 € TTC)

Formation animée  
par notre partenaire  
**GERESO** (Expert en  
gestion RH - Droit  
social - Paie)

## PARTICIPANTS

GESTIONNAIRES, ASSISTANTS OU CHARGÉS DE MISSION RH/PERSONNEL, EN PRISE DE POSTE OU SOUHAITANT ACTUALISER LEURS CONNAISSANCES SUR CE THÈME.

**Prérequis :** Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis

## OBJECTIFS

- ▶ Respecter la législation de l'embauche au départ du salarié.
- ▶ Appliquer la réglementation correspondant aux spécificités de chaque contrat de travail.
- ▶ Traiter efficacement les différents types d'absences du salarié.
- ▶ Définir les rôles des différents représentants du personnel dans l'entreprise.

 **CALENDRIER**

**En présentiel ou à Distance**  
**Découvrir les dates dans**  
**votre ville** (ou à Distance)  
**www.performances.fr**  
code web : PERS

**CLIQUEZ ICI** 

## Programme

### **Du recrutement à l'embauche**

- ▶ Principes à respecter lors de la procédure de recrutement : de l'annonce à l'entretien.
- ▶ Obligations de l'employeur lors de l'intégration dans l'entreprise.
- ▶ Différents types de contrats.

### **Gestion de la carrière du salarié**

- ▶ Réglementation en matière de durée du travail.
- ▶ Gestion des absences.

### **Dossier du salarié**

- ▶ Éléments contenus dans le dossier individuel du salarié.
- ▶ Conditions d'accès du salarié à son dossier.

### **Représentation du personnel**

- ▶ Les syndicats dans l'entreprise : section syndicale, délégué syndical, défenseur syndical.
- ▶ La représentation élue : le CSE.

### **Rupture du lien contractuel**

- ▶ Les différents cas de rupture du contrat de travail : démission, procédure disciplinaire et licenciement, rupture conventionnelle.
- ▶ Les indemnités spécifiques à chaque cas de rupture.
- ▶ Les documents à remettre au salarié.



# Droit de la formation professionnelle

Intégrer l'environnement juridique de la Formation Professionnelle Continue (FPC)

**DURÉE : 2 jours** (code web PLAN)

**PRIX : 1 660 € HT** (1 992 € TTC)

Formation animée  
par notre partenaire  
**GERESO** (Expert en  
gestion RH - Droit  
social - Paie)

## PARTICIPANTS

RESPONSABLES ET COLLABORATEURS DES SERVICES FORMATION, CHARGÉS DE MISSION FORMATION,  
RESPONSABLES ET ASSISTANTS RH.

**Prérequis :** Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis.

## OBJECTIFS

- ▶ Se repérer dans le système de financement de la formation pour optimiser les budgets.
- ▶ Évaluer les différentes modalités d'accès à la formation.
- ▶ Gérer la mise en œuvre du Compte Personnel de Formation (CPF) dans une logique de co-investissement.
- ▶ Mettre en œuvre les mesures de développement des compétences.

 **CALENDRIER**

**En présentiel ou à Distance**  
**Découvrir les dates dans**  
**votre ville** (ou à Distance)  
**www.performances.fr**  
code web : PLAN

**CLIQUEZ ICI** 

## Programme

### **Identifier la place et le rôle de la formation au sein de l'entreprise**

- ▶ Faire le lien entre formation et GEPP.
- ▶ Définir les responsabilités sociales de l'employeur.
- ▶ Mettre en place une stratégie de communication au sein de l'entreprise.
- ▶ Comprendre l'historique de la Formation Professionnelle Continue et ses impacts.
- ▶ Connaître les enjeux de l'entreprise et des salariés suite la dernière réforme.

### **Comprendre le système de financement de la formation professionnelle**

- ▶ Intégrer les règles de financement de la formation professionnelle et de l'apprentissage.
- ▶ Déterminer le rôle et les missions des acteurs de la FP : URSSAF, France compétences, opérateurs de compétences, caisse des dépôts et consignations, branches professionnelles.
- ▶ Réguler le marché de la formation : le système d'assurance de la qualité (Qualiopi)s.

### **Distinguer les modalités d'accès à la formation : le cadre réglementaire**

- ▶ Le plan de développement des compétences.
- ▶ Le Compte Personnel d'Activité (CPA) : regroupement du CPF, C2P et CEC, quelles utilisations ?
- ▶ Le Compte Personnel de Formation.
- ▶ Le CPF de Transition Professionnelle : les différentes étapes de validation.
- ▶ Le développement de l'alternance : contrats de professionnalisation et apprentissage.
- ▶ Le bilan de compétences, la VAE : les nouveautés.

### **Identifier les mesures de développement des compétences**

- ▶ Accompagner les salariés : les obligations de l'entreprise en matière de compétence.
- ▶ Faire de l'entretien professionnel un outil de la performance et d'employabilité.
- ▶ Construire le parcours professionnel : renforcement du Conseil en Evolution Professionnelle.
- ▶ Tracer compétences et qualifications acquises : le passeport orientation-formation.



# Plannings et gestion du temps de travail dans la fonction publique hospitalière

Réglementation et aspects pratiques

**DURÉE :** 2 jours **code web PLAH**

**PRIX :** 1 665 € HT (1 998 € TTC)

## PARTICIPANTS

RESPONSABLES OU COLLABORATEURS RH, CADRES DE SANTÉ, CADRES SOCIO-ÉDUCATIFS, CADRES DES SERVICES ADMINISTRATIFS, LOGISTIQUES OU TECHNIQUES, REPRÉSENTANTS DU PERSONNEL, TOUTE PERSONNE EN CHARGE DES PLANNINGS ET DE LA GESTION DU TEMPS DE TRAVAIL

**Prérequis :** Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis.



## CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans  
**votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : PLAH

**CLIQUEZ ICI**



## OBJECTIFS

- ▶ Identifier les dispositions négociables dans la réglementation sur le temps de travail pour formuler des recommandations.
- ▶ Appliquer les obligations annuelles de travail en organisant les repos fixes, variables, le travail de nuit et l'alternance.
- ▶ Gérer l'application des congés annuels, des autorisations spéciales d'absence en conformité avec la réglementation.
- ▶ Évaluer l'impact sur le temps de travail des absences pour maladie.
- ▶ Mettre en place le cycle de travail le plus adapté pour optimiser l'organisation du travail.

## Programme

### Le temps de travail dans la Fonction publique Hospitalière (FPH) environnement juridique

- ▶ Séance de brainstorming pour identifier ses représentations
- ▶ Les textes applicables et la hiérarchie des normes
- ▶ Zoom sur les accords locaux

### Durée et organisation du temps de travail dans la FPH

- ▶ Définition du temps de travail effectif
- ▶ Organisation annuelle : Obligation Annuelle de Travail (OAT), Jour de solidarité et Congés Annuels (CA)
- ▶ Organisation par cycle : repos compensateurs et jours RTT
- ▶ Organisation hebdomadaire et quotidienne
- ▶ Temps de travail des cadres : forfait jours
- ▶ Le télétravail
- ▶ Les astreintes

### La mise en œuvre du planning

- ▶ Distinction entre cycle, roulement et planning
- ▶ Les autorisations spéciales d'absence : évènements familiaux, fonctions électives, enfants malades...
- ▶ Les absences pour raison de santé : les droits statutaires des agents titulaires et contractuels
- ▶ Comptabilisation des absences pour raisons de santé et rappels des agents
- ▶ Le temps dédié à l'activité syndicale
- ▶ Définition d'un Equivalent Temps Plein
- ▶ Différence entre effectif de référence et effectif théorique

### Le Compte Épargne Temps (CET)

- ▶ CET pérenne et CET historique



Retrouvez toutes les dates des  
**formations** programmées  
jusqu'à décembre **2026**  
**dans votre ville**  
**ou à distance**

→ **www.performances.fr**



**CLIQUEZ ICI** pour afficher  
toutes les formations

## INSTITUT FRANÇOIS BOCQUET

SIÈGE SOCIAL : 4, rue de la Coudre  
77590 Fontaine-le-Port  
Tél. : 01 64 23 68 51  
*info@performances.fr*

CENTRE DE RECHERCHE :  
10, rue St Nicolas  
75012 Paris