

# Parcours certifiant : Développer sa performance relationnelle

**DURÉE : 3 jours**

23h en présentiel | 21h à distance

**PRIX : 1480.00 € HT** (1776.00 € TTC)



## PARTICIPANTS

Tous collaborateurs.

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



## OBJECTIFS

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

## PROGRAMME

### PREMIERE PARTIE

#### Se connaître pour désactiver ses automatismes

- Comprendre son profil : l'analyse de son caractère, de sa génération et de son propre style relationnel.
- Faire accepter ses limites : la communication transparente sur ses atouts et ses zones d'inconfort auprès de ses collègues.
- Transformer ses émotions : la canalisation de son propre ressenti pour en faire un moteur d'action et non un frein.
- Exprimer son point de vue : la verbalisation de ses besoins pour éviter l'accumulation des frustrations.

#### Décoder l'autre et faire preuve d'empathie

- Oser l'amabilité inconditionnelle : la création de la confiance, même dans la lassitude ou la contrariété.
- Pratiquer l'écoute attentive : l'art de la reformulation orientée pour replacer les mots dans leur véritable contexte.
- Observer la gestuelle : le décryptage des attitudes et des mimiques pour comprendre la vérité au-delà du discours de façade.
- Accorder sa longueur d'onde : la synchronisation verbale et non verbale pour se mettre en phase avec son interlocuteur.

#### Pratiquer la Communication Différentielle®

- S'exprimer avec clarté : la structuration d'une argumentation illustrée et compréhensible.
- Adapter son canal : l'ajustement de son discours au profil psychologique de la personne en face.
- Maîtriser l'éventail des postures : l'aisance pour demander, refuser, critiquer ou réagir à un compliment.
- S'imposer en douceur : l'introduction de consignes claires tout en gérant la frustration de l'équipe.

#### Restaurer le lien face aux comportements négatifs

- Comprendre la colère : l'exploration de la psychologie de la peur et de la violence verbale chez l'autre.
- Dénouer les jeux toxiques : la protection de son équilibre face au chantage affectif permanent et au terrorisme relationnel.
- Faire face à l'agression : l'esquive de l'escalade émotionnelle pour se faire respecter sans rompre le dialogue.
- Recadrer de façon constructive : l'association du collaborateur à la solution pour faire émerger de nouveaux comportements.



## CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

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

CLIQUEZ ICI



## DEUXIEME PARTIE

### 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 décrypter, 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 / compétences softskills 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.

L'atelier de certification Softskills (1 jour)

Déroulement :

> Une évaluation des compétences comportementales (soft skills) sera effectuée avec le outils 360 de notre plateforme Performances-Talents.

Des axes de développement seront suggérés par notre IA CoachGPT.

> Un atelier collectif permettra au candidat de mettre en évidence ses compétences par des mises en situation immersives avec d'autres acteurs.

### LA CERTIFICATION

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 accompagné de codes d'identification.

> Il reçoit également, pour chaque aptitude confirmée, un open badges authentifiés blockchain, qui permettront au candidat de valoriser ses compétences et son profil dans sa correspondance ou sur les réseaux.

**Un test de positionnement**  
sera envoyé aux participants  
en amont de la formation.

**Tour de table** pour  
recueillir les attentes  
des participants.

**Moyens pédagogiques :**  
Support de cours - Exercices  
pratiques - Mises en situation

**Évaluation des acquis :**  
Réalisée en fin de formation  
par un questionnaire.

**Sanction de la formation :**  
Attestation de fin de formation