

# GUIDE RÉGIONAL

CALENDRIER FORMATIONS 2024

Devenez  
acteur  
de votre  
formation!

PARIS

ORLÉANS

REIMS

LILLE

ROUEN



INSTITUT  
FRANÇOIS  
BOCQUET

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



SÉLECTION RÉGIONALE

# 20 FORMATIONS

dont 11 éligibles au CPF\*

4. Acquérir les bases de l'IA générative : formation pratique au prompt engineering (ChatGPT etc.)
5. Gérer ses collaborateurs dans leur diversité
6. S'affirmer en situation professionnelle\*
7. Déchiffrer la personnalité
8. Savoir lâcher prise et prendre du recul\*
9. Optimiser son efficacité professionnelle
10. Le temps : mode d'emploi\*
11. Accompagner ses équipes dans le changement
12. Les clés de la gestion de projet\*
13. Gérer une équipe\*
14. Intégrer l'IA dans ses pratiques professionnelles
15. Encadrer une équipe pour la première fois\*
16. Perfectionnement à la gestion d'équipe\*
17. L'assistant(e) RH
18. Réussir tous ses recrutements
19. Développer sa performance relationnelle
20. Prévenir et gérer les conflits\*
21. Gérer les personnalités difficiles\*
22. Manager une équipe au quotidien\*
23. Animer une équipe sans relation hiérarchique\*

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

Retrouvez plus de 80 formations  
sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)

## \* Éligibles au CPF

Les **11 formations** ci-dessus peuvent être **certifiantes**  
**et éligibles au CPF** (en ajoutant un atelier de certification).

Le professionnalisme de l'Institut est garanti :



# Des formations à vivre en Inter ou Intra

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



## PERSONNALISEZ VOTRE FORMATION PAR UNE OPTION

1

### L'accompagnement individuel (1h30)

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

2

### L'atelier de certification

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

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

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

3

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

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

#### AVANT LA FORMATION (2 x 1 heure)

- > **SÉANCE 1** : Échanges sur le contexte professionnel du participant. Questionnaire "Performances-Talents" et débrief.
- > **SÉANCE 2** : Préparation active à la formation et mises en situation pour identifier les besoins réels.

#### APRÈS LA FORMATION (2 x 1 heure)

- > **SÉANCE 3** : Bilan des points abordés en formation et un ajustement du plan d'action. Débriefing individuel et apports complémentaires. Présentation d'exercices à pratiquer sur le terrain.
- > **SÉANCE 4** : Retour sur les actions menées et ancrage des acquis avec mises en situation. Formation à l'utilisation de CoachGPT. Débriefing global.



#### Qu'est-ce que CoachGPT ?

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

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

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



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



 ADAPTABLE EN INTRA



# Acquérir les bases de l'IA générative

Formation pratique au prompt engineering (ChatGPT, etc.)

**DURÉE : 1 jour** code web GPT

**PRIX : 790 € HT** (948 € TTC)

## calendrier

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

**PARIS** : 18 juin 2024 **ou** 14 oct. 2024  
**ou** 16 déc. 2024

**LILLE** : 30 sept. 2024

**ROUEN** : 7 juin 2024

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

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

## PARTICIPANTS

TOUT PROFESSIONNEL SOUHAITANT DÉCOUVRIR CETTE NOUVELLE TECHNOLOGIE OU NE L'AYANT PAS ENCORE UTILISÉE.

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

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

## OBJECTIFS

- ▶ Comprendre le fonctionnement de l'IA générative.
- ▶ Acquérir de bonnes pratiques afin d'optimiser ses recherches.
- ▶ Contourner les limites apparentes.
- ▶ Anticiper les risques et contourner les difficultés.

## Programme

### Découvrir l'Intelligence Artificielle (IA)

- ▶ Faire connaissance avec l'IA : le machine learning, les réseaux de neurones et le deep learning, le sourcing (textes, vision, robotique), le corpus initial, l'entraînement (apprentissage supervisé, non supervisé ou par renforcement), la mise à disposition de modèles.
- ▶ Découvrir les différents usages : enquêtes et recherches d'informations, synthèse documentaire et analyse de pièces jointes, comptes-rendus de réunions, référencement web, rédaction d'un courrier ou d'une réponse, production de rapport, d'idées créatives, de contenu stylisé, de code informatique, conception d'une illustration.
- ▶ Découvrir les fonctionnalités de base et les limites des différentes IA disponibles ou émergentes.
- ▶ Anticiper les risques et contourner les difficultés : les problèmes de sécurité et de confidentialité, les considérations éthiques (biais, équité, transparence).

➤ **Le Plus** : Démonstration des différents outils en fonction des usages.

### S'initier au prompt engineering et aux fonctions avancées

- ▶ Comment s'adresser à l'IA via un prompt : définir le contexte, préciser les données attendues, formuler une demande simple.
- ▶ Concevoir et gérer sa bibliothèque de pré-prompts.
- ▶ Enrichir le contexte : le positionnement du demandeur et du rapporteur, la définition des objectifs à terme et du style requis.
- ▶ Optimiser ses résultats : paramétrages, fourniture d'exemples, utilisation du seed, compréhension des filtres.

➤ **Le Plus** : Résolution de problèmes assistée par l'IA.



# Gérer ses collaborateurs dans leur diversité

Psychologie au travail : reconnaître, communiquer, mobiliser

**DURÉE : 2 jours** code web GCD

**PRIX : 1 490 € HT** (1788 € TTC)

## Calendrier

**À DISTANCE** : 27-28 juin 2024 ou 14-15 oct. 2024 ou 2-3 déc. 2024

**PARIS** : 17-18 juin 2024 ou 3-4 oct. 2024 ou 4-5 nov. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)

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

## PARTICIPANTS

COLLABORATEURS RH. MANAGERS, CHEFS D'ÉQUIPE, CHEFS DE PROJETS.

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

## OBJECTIFS

- ▶ Reconnaître les collaborateurs atypiques, comprendre leurs croyances et leur fonctionnement pour mieux collaborer au quotidien.
- ▶ Identifier, mobiliser et canaliser les talents rares et les haut-potentiels.
- ▶ Collaborer au quotidien : intégrer, communiquer, encadrer, recadrer, accompagner.
- ▶ Préserver la cohérence d'une équipe multi-profils et multi-potentiels.

## Programme

### Reconnaître la neurodiversité

- ▶ Le fonctionnement neurologique des atypiques : les DYS (du dyslexique au TDAH), les troubles du spectre de l'autisme (syndrome d'Asperger).
- ▶ Les aptitudes neuro-atypiques : neuro-déficients, hyper-aptitudes, hauts potentiels intellectuel ou émotionnel (HPI, HPE), multi-potentiels.
- ▶ Les dysfonctionnements : troubles de l'humeur, personnalités pathologiques (DSM).

➤ **Cas pratique** : Savoir dire stop quand la ligne rouge est franchie.

### Canaliser les neuro-aptitudes particulières

- ▶ Identifier les performances cognitives utiles sur lesquelles s'appuyer : soft skills exacerbés, hyper-empathie, pensée en arborescence, décloisonnée ou "out of the box", créativité, énergie, persévérance.
- ▶ Canaliser la créativité, l'énergie et le talent d'un collaborateur neuro-atypique : les conditions de la concentration et de l'acceptation par les équipes des réactions inattendues et des propositions disruptives.
- ▶ Comment transformer le vilain petit canard en boîte à idées ou en locomotive : savoir utiliser les neuro-talents, construire des binômes et des équipes différemment.

➤ **Entraînement pour adapter ses postures managériales** : Reconnaître et valoriser la différence, expliquer l'objectif plutôt que la manœuvre, donner une liberté plus grande dans un cadre solide, gérer l'hypersensibilité.

### Accompagner un collaborateur atypique et communiquer différemment

- ▶ L'univers des neuro-atypiques : le rapport particulier au temps, à l'organisation, aux autres, à l'attachement, à l'engagement, à la communication.
- ▶ Personnaliser sa communication : le cadre, les postures et les mots.
- ▶ Aider un collaborateur divergent à se faire comprendre, à se faire apprécier.
- ▶ Accueillir la différence avec discernement : encourager sans tout permettre.

➤ **Exercices** : Faire face aux états émotionnels intenses ; protéger un collaborateur atypique contre la mise à l'écart plus ou moins déguisée.

### Orchestrer la diversité dans une équipe

- ▶ Gérer les autres formes de la diversité : l'intégration multiculturelle et multigénérationnelle, entre les très jeunes (génération "Z") et les anciens ("babyboomers").
- ▶ Traiter les résistances, les stéréotypes, les préjugés et les malentendus associés à la diversité : les clefs de l'inclusion positive.
- ▶ Développer le sentiment d'appartenance d'un collaborateur "différent" et le fidéliser durablement.

➤ **Expérience immersive en jeu de rôle** : Comment apprivoiser des collaborateurs plus classiques et faire accepter (parfois apprécier) sa différence.

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

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

**DURÉE / PRIX** (formation + option 1) : 2 JOURS + 1h30 | 1865 € HT (2238 € TTC)

**3 360 training / Coach GPT**

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

**DURÉE / PRIX** (formation + option 3) : 2 JOURS + 4h00 | 2480 € HT (2976 € TTC)

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



**ADAPTABLE EN INTRA**

# S'affirmer en situation professionnelle

code web AZF



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

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

## Calendrier

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

**LILLE** : 9-10 sept. 2024

**PARIS** : 13-14 juin 2024 ou 10-11 oct. 2024  
ou 2-3 déc. 2024

**REIMS** : 23-24 sept. 2024

**ROUEN** : 18-19 nov. 2024

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

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

## PARTICIPANTS

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

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

## OBJECTIFS

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

## Programme

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

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

### Augmenter son impact relationnel ou managérial

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

### S'affirmer au quotidien sur le terrain

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

### Gérer les pressions et les tensions de manière assertive

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

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

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

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

**2 Une journée d'atelier de certification**

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

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

**3 360 training / Coach GPT**

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

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

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



 ADAPTABLE EN INTRA

# Déchiffrer la personnalité

De l'évaluation des talents à la gestion des personnes

**DURÉE : 2 jours** code web DLP

**PRIX : 990 € HT** (1188 € TTC)



## Calendrier

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

**LILLE** : 16-17 sept. 2024

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

Retrouvez toutes les autres dates et  
villes sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)

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

## PARTICIPANTS

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

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

## OBJECTIFS

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

## Programme

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

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

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

### Découvrir les familles de caractère (et leur comportement probable)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **3** 360 training / Coach GPT

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

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

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



**ADAPTABLE EN INTRA**

# Savoir lâcher prise et prendre du recul

code web SLP

Prendre soin de soi

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

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



## calendrier

**À DISTANCE** : 24-25 juin 2024 ou  
29-30 août 2024 ou **19 sept. & 10 oct. 2024\*\***  
ou 14-15 oct. 2024 ou 14-15 nov. 2024 ou  
**22 nov. & 6 déc. 2024\*\***

**LILLE** : 30 sept.-1<sup>er</sup> oct. 2024

**ORLÉANS** : 3-4 déc. 2024

**PARIS** : 17-18 juin 2024 ou 7-8 oct. 2024  
ou 16-17 déc. 2024

**REIMS** : 19-20 sept. 2024

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

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

## PARTICIPANTS

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

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

## OBJECTIFS

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

## Programme

### Renoncer au mirage du contrôle absolu

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

### Savoir prendre du recul

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

### Cultiver l'art du lâcher-prise

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

### Développer sa résilience

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

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

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

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

**2 Une journée d'atelier de certification**

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

**3 360 training / Coach GPT**

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

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



ADAPTABLE EN INTRA

# Optimiser son efficacité professionnelle



Organiser son équilibre et tenir le cap sous la pression

**DURÉE : 2 jours** code web EP6

**PRIX : 1190 € HT** (1428 € TTC)

## Calendrier

**À DISTANCE** : 27-28 juin 2024 **ou**  
2-3 sept. 2024 **ou** 21-22 oct. 2024 **ou**  
7-8 nov. 2024 **ou** 16-17 déc. 2024

**LILLE** : 10-11 juin 2024 **ou** 9-10 déc. 2024

**ORLÉANS** : 19-20 sept. 2024

**PARIS** : 13-14 juin 2024 **ou** 10-11 oct. 2024  
**ou** 12-13 déc. 2024

**REIMS** : 21-22 nov. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes  
sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)

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

## PARTICIPANTS

COLLABORATEURS SOUMIS À DES SOLlicitATIONS 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.
- ▶ Rester efficace dans les situations de crise ou de fatigue.

## Programme

### Développer les compétences qui servent ses vraies priorités

- ▶ Hiérarchiser ses priorités objectives au regard des enjeux, des urgences, des compétences et des motivations profondes.
- ▶ Acquérir les compétences techniques nécessaires : identifier les gisements de savoir et de savoir-faire, développer sa capacité d'(auto) apprentissage.
- ▶ Développer ses qualités d'analyse et de synthèse : lire vite, mémoriser et reformuler l'essentiel.
- ▶ Développer ses compétences relationnelles : repérer ses alliés possibles, mériter leur confiance et les fidéliser.

### 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, au courrier, au temps de l'isolement et de la réflexion.
- ▶ Gérer les imprévus, les chronovores, les réunions, les conversations qui s'éternisent.
- ▶ Articuler son emploi du temps à celui de ses partenaires : les outils collaboratifs.

### 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 sous pression, les exigences contradictoires, les parasites environnementaux, les défaillances ergonomiques du cadre de travail.
- ▶ Soigner son écosystème : comment se protéger des agents toxiques, énergivores et déstabilisants ?
- ▶ Développer sa légèreté et sa mobilité : utiliser les technologies du Cloud pour se simplifier la vie.

### Préserver son équilibre et sa concentration

- ▶ Développer sa capacité de concentration : rester efficace en dépit des sollicitations éparpillées, lutter contre les parasites et les complications inutiles.
- ▶ Travailler dans l'adversité ou dans un environnement hostile : comment rebondir sur un échec ?
- ▶ 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 : les risques du télétravail.

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

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

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

#### **3** 360 training / Coach GPT

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

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

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



 ADAPTABLE EN INTRA

# Le temps : mode d'emploi



Oser aller à l'essentiel

**code web TM2**

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

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

## calendrier

**À DISTANCE** : 8-9 juil. 2024 ou  
26-27 août 2024 ou **9-16 sept. 2024\*\***  
ou 8-9 oct. 2024 ou 7-8 nov. 2024 ou  
**21 nov. & 5 déc. 2024\*\***

**LILLE** : 26-27 sept. 2024

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

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

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



## PARTICIPANTS

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

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

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



## OBJECTIFS

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

## Programme

### Redéfinir sa pyramide des priorités

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

### Utiliser les bons outils

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

### Optimiser ses relations professionnelles ou managériales

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

### Communiquer avec concision

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

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

**1 Un accompagnement individuel de 1h30** (post-formation)  
**DURÉE / PRIX** (formation + option 1) :  
**2 JOURS + 1h30 | 1665 € HT** (1998 € TTC)

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

**3 360 training / Coach GPT**  
2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après  
**DURÉE / PRIX** (formation + option 3) :  
**2 JOURS + 4h00 | 2280 € HT** (2736 € TTC)

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



# Accompagner ses équipes dans le changement

Des résistances individuelles à l'adhésion collective

**DURÉE : 2 jours** code web ALC

**PRIX : 1190 € HT** (1428 € TTC)

## Calendrier

**À DISTANCE** : 21-22 nov. 2024

**PARIS** : 26-27 sept. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)

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

## PARTICIPANTS

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

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

## OBJECTIFS

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

## Programme

### Piloter le changement

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

### Accompagner ses collaborateurs

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

### Communiquer dans un contexte en mutation

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

### Traiter les résistances individuelles et collectives

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

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

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

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

**3 360 training / Coach GPT**

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

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

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



 ADAPTABLE EN INTRA

# Les clés de la gestion de projet

**DURÉE : 2 jours** (consécutifs ou **\*\*séparés\*\***) **code web GP4**

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



## Calendrier

**À DISTANCE : 16-17 déc. 2024**

**PARIS : 3-4 oct. 2024**

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

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

## PARTICIPANTS

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

## 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'efficacité, 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** (détails page 3)

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

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

**2 Une journée d'atelier de certification**

**\*ÉLIGIBLE CPF** En ajoutant un atelier, **votre formation devient certifiante** et éligible CPF  
**www.performances.fr - code web : PCGP4**

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

**3 360 training / Coach GPT**

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

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

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



 ADAPTABLE EN INTRA

# Gérer une équipe

Mobilisation, coordination, cohésion

code web GZE



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

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

## calendrier

**À DISTANCE** : 27-28 juin 2024 ou  
12-13 sept. 2024 ou 20 sept. & 4 oct. 2024\*\* ou  
14-15 oct. 2024 ou 14-15 nov. 2024 ou  
18-25 nov. 2024\*\* ou 16-17 déc. 2024

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

**PARIS** : 10-11 oct. 2024 ou 8-22 nov. 2024\*\*  
ou 12-13 déc. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et villes  
sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)

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

## PARTICIPANTS

DIRIGEANTS, MANAGERS, RESPONSABLE D'ÉQUIPE.

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

## 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 remotivation, 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.

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

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

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

**2 Une journée d'atelier de certification**

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

**3 360 training / Coach GPT**

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

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



 ADAPTABLE EN INTRA

# Intégrer l'IA dans ses pratiques professionnelles



**DURÉE : 2 jours** code web IAPP

**PRIX : 1390 € HT** (1668 € TTC)

## calendrier

**À DISTANCE** : 1<sup>er</sup>-2 juil. 2024 ou  
14-15 oct. 2024 ou 16-17 déc. 2024

**LILLE** : 18-19 nov. 2024

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

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

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



## PARTICIPANTS

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

- ▶ Identifier les gisements de productivité et maîtriser les usages.
- ▶ Introduire et déployer l'IA dans ses équipes.
- ▶ Traiter les inquiétudes, le déni ou la réticence éventuelle de vos collaborateurs.
- ▶ Personnaliser et automatiser l'utilisation de l'IA dans vos activités.

## 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.

➤ **Le Plus** : Constitution d'une bibliothèque de prompts et de pré-prompts.

### 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 de la gestion comptable ou RH, du recrutement, de la formation, de la santé, des relations commerciales ou professionnelles.

➤ **Étude de cas** : Comment utiliser l'IA dans mon métier ?

### 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.

➤ **Étude de cas** : Manager avec l'IA.

### Personnaliser et automatiser votre utilisation

- ▶ Analyser les pièces jointes (rapports, livres, données chiffrées, images) avec l'IA générative.
- ▶ Façonner des GPTs sur mesure : comment personnaliser son 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.

➤ **Mise en situation** : Création de votre assistant personnel « MyGPT ».



 ADAPTABLE EN INTRA

# Encadrer une équipe pour la première fois

Affronter les réalités du terrain

**DURÉE : 2 jours**

code web **PF1**

**ÉLIGIBLE CPF\***

**PRIX : 1190 € HT** (1428 € TTC)



## Calendrier

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

**LILLE** : 19-20 sept. 2024

**ORLÉANS** : 26-27 nov. 2024

**PARIS** : 18-19 juin 2024 ou 7-8 oct. 2024  
ou 10-11 déc. 2024

**ROUEN** : 2-3 déc. 2024

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

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

## PARTICIPANTS

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

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

## OBJECTIFS

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

## Programme

### Se positionner entre la hiérarchie et l'équipe

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

### Établir un contact personnalisé avec chacun de ses collaborateurs

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

### Trouver un style de management adapté à chaque situation

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

### Apaiser les tensions

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

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

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

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

**2 Une journée d'atelier de certification**

**\*ÉLIGIBLE CPF** En ajoutant un atelier,  **votre formation devient certifiante** et éligible CPF  
**www.performances.fr - code web : PCPF1**

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

**3 360 training / Coach GPT**

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

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

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



ADAPTABLE EN INTRA



# Perfectionnement à la gestion d'équipe

**DURÉE : 2 jours**

code web PGE

ÉLIGIBLE CPF\*

**PRIX : 1390 € HT** (1668 € TTC)

## Calendrier

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

**LILLE** : 14-15 oct. 2024

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

Retrouvez toutes les autres dates et villes sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)

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

## PARTICIPANTS

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

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

## OBJECTIFS

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

## Programme

### Adopter une posture de leader

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

### Conduire le changement

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

### Accompagner et faire évoluer

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

### Faire face aux conflits

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

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

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

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

**2 Une journée d'atelier de certification**

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

[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PCPGE**

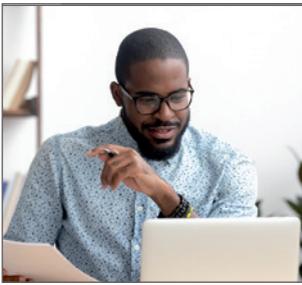
**DURÉE / PRIX** (avec atelier) : 3 JOURS | 2180 € HT (2616 € TTC)

**3 360 training / Coach GPT**

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

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

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



 ADAPTABLE EN INTRA

# L'assistant(e) RH



Tous les outils pour suivre les projets RH sur le terrain

**DURÉE : 4 jours** code web AR3

**PRIX : 2090 € HT** (2508 € TTC)

## Calendrier

**À DISTANCE** : 18-19 nov. &  
16-17 déc. 2024

**PARIS** : 16-17 sept. 2024 &  
14-15 oct. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et  
villes sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)

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

## PARTICIPANTS

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

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

## OBJECTIFS

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

## Programme

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

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

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

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

### Piloter et gérer la formation

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

### Assurer la gestion administrative au quotidien

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



EN OPTION :  
**Certification  
CQH**



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

Retrouvez le programme complet et toutes les dates et villes sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
Code web : **PCAR3**

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

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



 ADAPTABLE EN INTRA

# Réussir tous ses recrutements



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

**DURÉE : 2 jours** code web RIF

**PRIX : 1390 € HT** (1668 € TTC)

## calendrier

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

**PARIS** : 30 sept. & 1<sup>er</sup> oct. 2024

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

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

## PARTICIPANTS

DIRIGEANTS, COLLABORATEURS RH, MANAGERS.

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

## OBJECTIFS

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

## Programme

### Préparer et planifier son recrutement

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

### Attirer les meilleurs candidats

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

### Réussir ses entretiens

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

### Intégrer et fidéliser les bons collaborateurs

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

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

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

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

**3 360 training / Coach GPT**

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

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

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



 ADAPTABLE EN INTRA

# Développer sa performance relationnelle



**DURÉE : 2 jours** code web DPR

**PRIX : 890 € HT** (1068 € TTC)

## calendrier

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

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

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

Retrouvez toutes les autres dates et villes  
sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)

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

## PARTICIPANTS

TOUT COLLABORATEUR SOUHAITANT AMÉLIORER  
SES RELATIONS PROFESSIONNELLES.

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

## OBJECTIFS

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

## Programme

### Savoir s'affirmer

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

### Développer son intelligence émotionnelle

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

### Communiquer dans toutes les situations

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

### Faire face aux comportements négatifs

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

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

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

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

**3 360 training / Coach GPT**

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

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

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



**ADAPTABLE EN INTRA**

# Prévenir et gérer les conflits

Adapter sa posture à la diversité des situations

**DURÉE : 2 jours**

code web PGC

ÉLIGIBLE CPF\*

**PRIX : 990 € HT** (1188 € TTC)



## calendrier

**À DISTANCE** : 8-9 juil. 2024 ou  
12-13 nov. 2024

**PARIS** : 19-20 sept. 2024

Retrouvez toutes les autres dates et  
villes sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)

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

## PARTICIPANTS

MANAGERS, CHEFS D'ÉQUIPE, CHEFS D'AGENCE, CHEFS DE PROJETS,  
RESPONSABLES D'UN SERVICE OU D'UN ÉTABLISSEMENT.

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

## OBJECTIFS

- ▶ Identifier les tensions et anticiper les conflits.
- ▶ Couper court aux situations explosives.
- ▶ Gérer les colères et les conflits déclarés.
- ▶ Maîtriser les situations relationnelles ou managériales dans leur diversité (réunions, entretien de recadrage ou de mise au point).

## Programme

### Repérer et traiter les tensions

- ▶ Déchiffrer les signaux faibles : la panoplie des mécanismes de défense.
- ▶ Adopter une posture assertive suffisante : l'exigence de respect mutuel, l'encouragement des collaborateurs à formuler leurs inquiétudes et leurs tensions.
- ▶ Traiter la susceptibilité, la dramatisation, les Maintenir de bonnes relations avec sa hiérarchie et son équipe : la fluidité dans le partage des informations, les débriefs réguliers, les réunions d'échange.

### Désamorcer les conflits à retardement

- ▶ Repérer les phénomènes de clans, de jeux de rôles et de rumeur : percer l'abcès à temps.
- ▶ Démasquer la "fausse victime" à l'abri d'une face bienveillante : clarifier la situation.
- ▶ Intervenir avant que la colère contenue ne se convertisse en rancoeur : le questionnement agile.
- ▶ Canaliser la jalousie d'un ex-collaborateur : les méthodes préventives et curatives.

### Faire face aux conflits ouverts

- ▶ Repérer les signaux physiques de la colère : l'intervention en amont de l'explosion dange-reuse.
- ▶ Contenir ses propres émotions : les mots qui enrayent à temps la spirale offensive.
- ▶ Affronter un collaborateur revendicatif : l'échelle progressive des contre-comportements pertinents.
- ▶ Gérer un conflit collectif : la position d'arbitre ou de médiateur entre plusieurs collaborateurs.

### Recadrer un collaborateur

- ▶ Choisir le bon moment, le bon lieu, la bonne posture : la bienveillance, le questionnement, l'agilité, l'humour.
- ▶ Recadrer sans démotiver : les conditions d'un dialogue sincère et constructif.
- ▶ Remettre en cause un comportement inacceptable : les étapes de l'entretien de recadrage.
- ▶ Négocier un plan d'action concret : la validation par l'interlocuteur et son engagement.

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

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

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

**2 Une journée d'atelier de certification**

**\*ÉLIGIBLE CPF** En ajoutant un atelier, **votre formation devient certifiante** et éligible CPF  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr) - code web : **PCPGC**

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

**3 360 training / Coach GPT**

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

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

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



**ADAPTABLE EN INTRA**

# Gérer les personnalités difficiles

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

code web **ZP4**

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



## Calendrier

**À DISTANCE :** 10-11 juil. 2024 ou 29-30 août 2024 ou 20 sept. & 11 oct. 2024\*\* ou 17-18 oct. 2024 ou 14-15 nov. 2024 ou 21 nov. & 5 déc. 2024\*\* ou 16-17 déc. 2024

**LILLE :** 21-22 nov. 2024

**PARIS :** 2-3 juil. 2024 ou 7-8 oct. 2024 ou 12-13 déc. 2024

**REIMS :** 6-7 juin 2024

**ROUEN :** 23-24 sept. 2024

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

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

## PARTICIPANTS

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

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

## OBJECTIFS

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

## Programme

### Identifier et comprendre les personnalités difficiles

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

### Gérer les personnalités égocentriques

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

### Gérer des personnalités insulaires, fragiles ou complexées

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

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

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

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

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

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

**2 Une journée d'atelier de certification**

**\*ÉLIGIBLE CPF** En ajoutant un atelier, **votre formation devient certifiante** et éligible CPF  
**www.performances.fr - code web : PCZP4**

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

**3 360 training / Coach GPT**

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

**DURÉE / PRIX** (formation + option 3) :

**2 JOURS + 4h00 | 2380 € HT** (2856 € TTC)

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



**ADAPTABLE EN INTRA**

# Manager une équipe au quotidien

Coordonner des compétences et des profils diversifiés



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

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

## Calendrier

**À DISTANCE** : 1-2-3 juil. 2024 ou  
21-22-23 août 2024 ou 19-26 sept. & 3 oct. 2024\*\*  
ou 22-23-24 oct. 2024 ou 12-19-26 nov. 2024\*\*

**LILLE** : 8-9-10 oct. 2024

**ORLÉANS** : 19-20-21 nov. 2024

**PARIS** : 11-12-13 juin 2024 ou  
15-16-17 oct. 2024 ou 7-14-21 nov. 2024\*\*  
ou 3-4-5 déc. 2024

**REIMS** : 11-12-13 sept. 2024

**ROUEN** : 12-13-14 nov. 2024

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

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

## PARTICIPANTS

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

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

## OBJECTIFS

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

## Programme

### Adapter son style de management

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

### Gérer des collaborateurs jeunes... et moins jeunes

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

### Évaluer les compétences et les faire évoluer

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

### Développer des relations professionnelles efficaces

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

### Construire son autorité

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

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

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

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

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

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

**2 Une journée d'atelier de certification**

**\*ÉLIGIBLE CPF** En ajoutant un atelier, **votre formation devient certifiante** et éligible CPF  
**www.performances.fr - code web : PCQME2**

**DURÉE / PRIX** (avec atelier) : **4 JOURS | 2180 € HT** (2616 € TTC)

**3 360 training / Coach GPT**

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

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

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



 ADAPTABLE EN INTRA

# Animer une équipe sans relation hiérarchique



**DURÉE : 2 jours**

**code web SRH**

**ÉLIGIBLE CPF\***

**PRIX : 1090 € HT** (1308 € TTC)

## Calendrier

**À DISTANCE** : 18-19 juil. 2024 **ou**  
5-6 sept. 2024 **ou** 14-15 oct. 2024

**LILLE** : 21-22 nov. 2024

**ORLÉANS** : 30 sept. & 1<sup>er</sup> oct. 2024

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

**REIMS** : 18-19 nov. 2024

**ROUEN** : 12-13 sept. 2024

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

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

## PARTICIPANTS

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

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

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

## OBJECTIFS

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

## Programme

### Se positionner et construire sa légitimité

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

### Développer des relations horizontales

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

### Mettre en place une dynamique de coopération

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

### Coordonner, communiquer et négocier

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

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

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

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

**2 Une journée d'atelier de certification**

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

**3 360 training / Coach GPT**

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

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



# INSTITUT FRANÇOIS BOCQUET

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

**01 64 23 68 51**

*info@performances.fr*

