

GUIDE RÉGIONAL

CALENDRIER FORMATIONS 2024

Devenez
acteur
de votre
formation!

HAUTS-DE-FRANCE

FRANCHE-COMTÉ

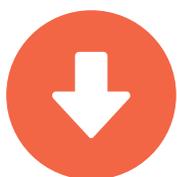
BOURGOGNE

GRAND-EST



INSTITUT
FRANÇOIS
BOCQUET

www.performances.fr



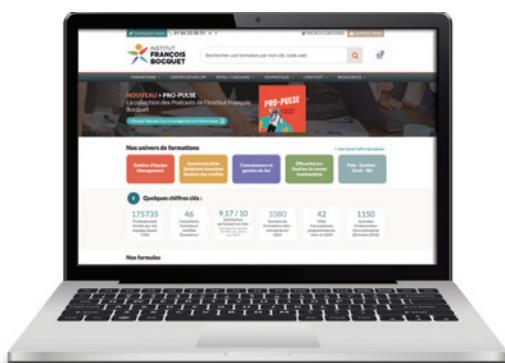
SÉLECTION RÉGIONALE

12 FORMATIONS

dont 8 éligibles au CPF*

4. Profession assistant(e) : les nouvelles compétences
5. S'affirmer en situation professionnelle*
6. Collaborer avec les personnalités difficiles*
7. Le métier de chef d'équipe*
8. Déchiffrer la personnalité
9. Acquérir les bases de l'IA générative : formation pratique au prompt engineering (ChatGPT etc.)
10. Encadrer une équipe pour la première fois*
11. Perfectionnement à la gestion d'équipe*
12. Pitcher un projet
13. Manager une équipe au quotidien*
14. Savoir lâcher prise et prendre du recul*
15. Le temps : mode d'emploi*

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



Retrouvez plus de 80 formations
sur www.performances.fr

* Éligibles au CPF

Les **8 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



Profession assistant(e) : les nouvelles compétences

Conjuguer l'autonomie, la polyvalence et la compétence IA

DURÉE : 2 jours code web ANC

PRIX : 990 € HT (1188 € TTC)

calendrier

À DISTANCE : 17-18 juin 2024 **ou**
17-18 oct. 2024 **ou** 9-10 déc. 2024

LILLE : 19-20 sept. 2024

LYON : 7-8 nov. 2024

PARIS : 18-19 nov. 2024

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

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

PARTICIPANTS

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

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis

OBJECTIFS

- ▶ Établir un partenariat efficace avec ses responsables.
- ▶ Organiser sa charge de travail sans perdre de vue l'essentiel.
- ▶ Communiquer avec pertinence et élégance, en dialoguant au besoin avec l'IA générative.
- ▶ Développer son autonomie et actualiser en permanence ses compétences, notamment en IA et en technologie digitales.

Programme

Se positionner et construire sa légitimité

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

Organiser sa fonction

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

Maîtriser la communication orale et écrite

- ▶ Gérer les situations délicates en faisant preuve d'intelligence émotionnelle : conjuguer la courtoisie et la fermeté.
- ▶ Prendre la parole en réunion de façon claire, pertinente et adaptée : le pouvoir d'influence et de persuasion.
- ▶ Entretenir des relations harmonieuses avec son entourage : la gestion du stress générée par les personnalités difficiles.
- ▶ Utiliser les outils IA dans la rédaction de ses écrits professionnels (e-mails, courriers commerciaux ou administratifs, communication de l'entreprise) : le prompt engineering.

S'adapter aux évolutions de la profession

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

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

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

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

3 360 training / Coach GPT

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

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

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



 ADAPTABLE EN INTRA

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

BESANÇON : 19-20 sept. 2024

GENÈVE : 3-4 oct. 2024

LILLE : 9-10 sept. 2024

LYON : 19-20 sept. 2024

NANCY : 3-4 oct. 2024

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

REIMS : 23-24 sept. 2024

ROUEN : 18-19 nov. 2024

STRASBOURG : 26-27 sept. 2024

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

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

PARTICIPANTS

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



Collaborer avec des personnalités difficiles

DURÉE : 2 jours code web CPD

PRIX : 1 390 € HT (1668 € TTC)

calendrier

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

GENÈVE : 26-27 sept. 2024

LILLE : 16-17 sept. 2024

LYON : 7-8 oct. 2024

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

ROUEN : 28-29 nov. 2024

STRASBOURG : 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

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

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

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

Programme

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

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

Collaborer avec des personnalités égocentriques

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

Collaborer avec des personnalités fragiles et complexées

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

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

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

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

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

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

3 360 training / Coach GPT

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

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

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



 ADAPTABLE EN INTRA

Le métier de chef d'équipe



DURÉE : 2 jours

code web CZE

ÉLIGIBLE CPF*

PRIX : 990 € HT (1188 € TTC)

Calendrier

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

BESANÇON : 12-13 sept. 2024

GENÈVE : 30 sept. & 1^{er} oct. 2024

LILLE : 30 sept. & 1^{er} oct. 2024

LYON : 26-27 sept. 2024

METZ : 7-8 oct. 2024

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

ROUEN : 6-7 juin 2024

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

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



OBJECTIFS

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

Programme

Affirmer sa personnalité et gérer celle de ses collaborateurs

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

Motiver ses collaborateurs individuellement et collectivement

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

Organiser le temps de travail et la délégation

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

Dénouer les conflits par la communication non violente

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

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

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)
DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1365 € HT (1638 € TTC)

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

3 360 training / Coach GPT
 2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après
DURÉE / PRIX (formation + option 3) :
2 JOURS + 4h00 | 1980 € HT (2376 € TTC)

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



 ADAPTABLE EN INTRA

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

GENÈVE : 8-9 oct. 2024

LILLE : 16-17 sept. 2024

LUXEMBOURG : 15-16 oct. 2024

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

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

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

PARTICIPANTS

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

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis

OBJECTIFS

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

Programme

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

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

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

Découvrir les familles de caractère (et leur comportement probable)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3 360 training / Coach GPT

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

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

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



 ADAPTABLE EN INTRA



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

DIJON : 8 oct. 2024

LILLE : 30 sept. 2024

LYON : 19 sept. 2024

NANCY : 13 sept. 2024

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

ROUEN : 7 juin 2024

STRASBOURG : 12 sept. 2024

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

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

PARTICIPANTS

TOUT 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.



 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

DIJON : 16-17 sept. 2024

GENÈVE : 8-9 oct. 2024

LILLE : 19-20 sept. 2024

LUXEMBOURG : 15-16 oct. 2024

LYON : 3-4 oct. 2024

METZ : 26-27 sept. 2024

MULHOUSE : 9-10 sept. 2024

ORLÉANS : 26-27 nov. 2024

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

ROUEN : 2-3 déc. 2024

STRASBOURG : 10-11 oct. 2024

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

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

PARTICIPANTS

COLLABORATEURS 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

LYON : 17-18 oct. 2024

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

STRASBOURG : 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

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 - code web : **PCPGE**

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

3 360 training / Coach GPT

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

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

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



ADAPTABLE EN INTRA

Pitcher un projet



Les clefs d'une intervention percutante et convaincante

DURÉE : 1 jour code web PUP

PRIX : 990 € HT (1188 € TTC)

calendrier

À DISTANCE : 27 juin 2024 ou
17 oct. 2024

LILLE : 17 sept. 2024

LYON : 23 sept. 2024

PARIS : 6 juin 2024 ou 7 oct. 2024

STRASBOURG : 27 sept. 2024

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

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

PARTICIPANTS

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

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

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

Programme

Comprendre les fondamentaux du pitch

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

Construire son pitch

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

Incarner son discours

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

Faire face aux situations difficiles ou embarrassantes

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

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

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

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

3 360 training / Coach GPT

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

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

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



ADAPTABLE EN INTRA

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^{er}-2-3 juil. 2024 **ou**
21-22-23 août 2024 **ou**
19-26 sept. & 3 oct. 2024**

DIJON :

23-24-25 sept. 2024

GENÈVE :

30 sept. & 1^{er}-2 oct. 2024

LILLE :

8-9-10 oct. 2024

LUXEMBOURG :

17-18-19 sept. 2024

LYON :

17-18-19 sept. 2024

NANCY : 17-18-19 sept. 2024

ORLÉANS : 19-20-21 nov. 2024

PARIS : 11-12-13 juin 2024 **ou**

15-16-17 oct. 2024

REIMS : 11-12-13 sept. 2024

ROUEN : 12-13-14 nov. 2024

STRASBOURG :

2-3-4 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

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

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

DIJON : 5-6 sept. 2024

GENÈVE : 21-22 nov. 2024

LAUSANNE : 2-3 déc. 2024

LILLE : 30 sept. & 1^{er} oct. 2024

LUXEMBOURG : 19-20 sept. 2024

LYON : 7-8 oct. 2024 ou 12-13 déc. 2024

METZ : 24-25 sept. 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

STRASBOURG : 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

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

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

OBJECTIFS

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

Programme

Renoncer au mirage du contrôle absolu

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

Savoir prendre du recul

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

Cultiver l'art du lâcher-prise

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

Développer sa résilience

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

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

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

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

2 Une journée d'atelier de certification

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

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

3 360 training / Coach GPT

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

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

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



ADAPTABLE EN INTRA

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**

DIJON : 9-10 sept. 2024

GENÈVE : 18-19 sept. 2024

LILLE : 26-27 sept. 2024

LUXEMBOURG : 8-9 oct. 2024

LYON : 23-24 sept. 2024

METZ : 30 sept. & 1^{er} oct. 2024

PARIS : 20-21 juin 2024 ou 3-4 oct. 2024

STRASBOURG : 16-17 sept. 2024

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

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

PARTICIPANTS

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



INSTITUT FRANÇOIS BOCQUET

www.performances.fr

01 64 23 68 51

info@performances.fr

