

GUIDE RÉGIONAL

CALENDRIER FORMATIONS 2024

Devenez
acteur
de votre
formation!

NOUVELLE AQUITAINE

OCCITANIE



INSTITUT
**FRANÇOIS
BOCQUET**

www.performances.fr



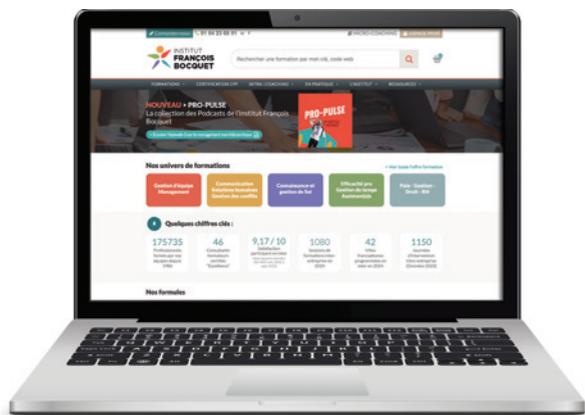
SÉLECTION RÉGIONALE

8 FORMATIONS

dont 4 éligibles au CPF*

- 4 • Développer sa performance relationnelle
- 5 • Optimiser son efficacité professionnelle
- 6 • Formation comportementale à la gestion d'équipe*
- 7 • Faire face à l'agressivité et à l'incivilité
- 8 • Gérer les émotions dans un contexte professionnel
- 9 • Gérer une équipe*
- 10 • Animer une équipe sans relation hiérarchique*
- 11 • Gérer les personnalités difficiles*

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



Retrouvez plus de 80 formations
sur www.performances.fr

* Éligibles au CPF

Les **4 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

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

BORDEAUX : 26-27 sept. 2024

NANTES : 3-4 oct. 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

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

PARTICIPANTS

TOUT COLLABORATEUR SOUHAITANT AMÉLIORER
SES RELATIONS PROFESSIONNELLES.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

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

Programme

Savoir s'affirmer

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

Développer son intelligence émotionnelle

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

Communiquer dans toutes les situations

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

Faire face aux comportements négatifs

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

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

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

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

3 360 training / Coach GPT

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

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

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



ADAPTABLE EN INTRA



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

BORDEAUX : 26-27 sept. 2024

MONTPELLIER : 14-15 nov. 2024

NANTES : 23-24 sept. 2024

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

TOULOUSE : 14-15 oct. 2024

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

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

PARTICIPANTS

COLLABORATEURS 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



ADAPTABLE EN INTRA

Formation comportementale à la gestion d'équipe



Construire sa crédibilité

DURÉE : 2 jours code web FC2 **ÉLIGIBLE CPF ***

PRIX : 1190 € HT (1428 € TTC)

Calendrier

À DISTANCE : 16-17 juil. 2024 ou 10-11 oct. 2024 ou 5-6 déc. 2024

BORDEAUX : 3-4 oct. 2024

CLERMONT-FD : 13-14 nov. 2024

NANTES : 10-11 oct. 2024

PARIS : 23-24 sept. 2024

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

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

OBJECTIFS

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

Programme

Affirmer son autorité

- ▶ Le métier de meneur d'hommes : savoir évoluer d'une approche de super-technicien (Je pense) à une approche globale (Nous faisons), développer son charisme, son influence et son pouvoir de persuasion.
- ▶ Construire son leadership personnel : oser la directivité, susciter l'engagement, construire une vision de l'avenir et la faire partager, savoir être proche du terrain dans les situations difficiles, montrer personnellement l'exemple.
- ▶ Avoir une allure de chef d'équipe : les conditions de l'affirmation de Soi, de l'écoute attentive et de la discrétion.
- ▶ Tenir un discours de chef d'équipe : ton juste de la voix, choix judicieux des mots, cohérence et concision du discours.

Maîtriser son affectivité

- ▶ Pratiquer la "neutralité bienveillante" au quotidien : désamorcer à temps un conflit qui se prépare, absorber une colère sans se laisser démonter, s'interdire de critiquer un collègue en public.
- ▶ Rester professionnel : éviter le piège des relations trop personnelles, du chantage affectif, des confidences trop privées.
- ▶ La stabilité émotionnelle : réguler ses émotions de façon à préserver la bonne marche du travail et l'équilibre de ses collaborateurs.
- ▶ La stabilité relationnelle : relativiser un heurtement de susceptibilité, protéger ses collaborateurs de ses états d'humeur et de son éventuelle cyclothymie.

Adopter la "bonne distance"

- ▶ La gestion de la distance interpersonnelle : trouver le bon équilibre entre la proximité copain-copain et la froideur excessive.
- ▶ Savoir ne pas tomber dans le piège des jeux de rôles : le "pote", le "sauveur", "l'assistante sociale".
- ▶ Trouver un équilibre dans ses relations avec ses anciens pairs : déjouer les tentatives de manipulation des ancien(ne)s ami(e)s délaissé(e)s qui vous connaissent (trop) bien.
- ▶ Se positionner vis-à-vis de sa hiérarchie : négocier des objectifs, demander les moyens nécessaires, proposer de nouvelles méthodes en rapport avec les nécessités du terrain.

Adapter sa communication à l'interlocuteur

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

+ EN OPTION > 3 solutions possibles pour enrichir votre formation (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 : **PCFC2**

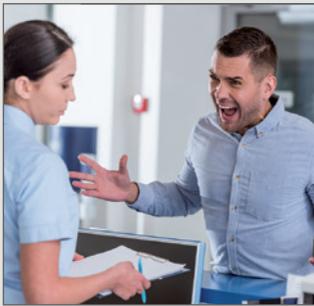
DURÉE / PRIX (avec atelier) : **3 JOURS | 1980 € HT** (2376 € TTC)

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

Faire face à l'agressivité et à l'incivilité

Les outils pour rester professionnel jusqu'au bout



DURÉE : 2 jours code web FFA

PRIX : 990 € HT (1188 € TTC)

Calendrier

À DISTANCE : 2-3 juil. 2024 ou
14-15 oct. 2024 ou 5-6 déc. 2024

BORDEAUX : 23-24 sept. 2024

NANTES : 21-22 nov. 2024

PARIS : 24-25 juin 2024 ou
28-29 nov. 2024

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

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

PARTICIPANTS

TOUS COLLABORATEURS AUX PRISES AVEC L'AGRESSIVITÉ.

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis

OBJECTIFS

- ▶ Accueillir un interlocuteur impoli, agressif ou violent.
- ▶ Communiquer de façon positive en toutes circonstances.
- ▶ Faire face de façon professionnelle à la diversité des interlocuteurs et des situations.
- ▶ Développer sa capacité de résilience pour conserver des relations constructives et préserver son équilibre personnel.

Programme

Accueillir les émotions d'un interlocuteur sous tension

- ▶ Observer (pour mieux se préparer) les signaux-faibles qui annoncent une manifestation de violence ou de colère.
- ▶ Répertoire (pour les anticiper) les situations qui suscitent l'insatisfaction, la frustration ou l'agressivité : l'attente, la contrariété, l'incertitude.
- ▶ Comprendre (pour les canaliser) les dispositions et les émotions cachées d'un visiteur, d'un usager ou d'un client agressif : la déception, l'inquiétude, la révolte.
- ▶ Désactiver ses filtres personnels pour ne pas compliquer la communication avec son interlocuteur : (re)prendre le contrôle de ses automatismes relationnels.

Maîtriser les techniques de communication positive

- ▶ Connaître (afin de pouvoir l'utiliser) l'arsenal des comportements disponibles : le blindage, la contre-attaque, la ruse, l'écoute active, la neutralité bienveillante.
- ▶ Pratiquer les techniques de l'écoute professionnelle : l'alternance des questions ouvertes et fermées, les reformulations de l'explicite, de l'implicite, du ressenti.
- ▶ Analyser le langage non-verbal pour entendre la demande cachée et enclencher durablement un cycle de désescalade : savoir observer pour entendre.
- ▶ Ajuster son assertivité au profil de son interlocuteur et ajuster sa longueur d'onde à la sienne pour installer une relation de confiance : initiation à la Communication Différentielle®.

Gérer les situations d'incivilité ou d'agressivité

- ▶ Identifier les types d'interlocuteurs difficiles : les agressifs, les mécontents, les paranos, les impatientes, les angoissés, les susceptibles, les bavards.
- ▶ Connaître et maîtriser la gamme des comportements adaptés : éviter d'aggraver la situation par la contradiction ou la contre-agressivité.
- ▶ Impliquer son interlocuteur dans la recherche de solutions globales.
- ▶ Désamorcer à temps une tension, une inquiétude ou une colère latente : comment restaurer concrètement une communication mal engagée.

Dominer ses émotions pour maintenir des relations positives

- ▶ Comprendre et maîtriser son processus personnel d'anxiété.
- ▶ Développer sa stabilité émotionnelle et sa capacité de résilience : comment ne pas se laisser intoxiquer par l'agressivité ni même contaminer par la mauvaise humeur.
- ▶ Évacuer la pression intérieure par d'autres canaux que celui de l'agressivité : le sens de l'humour et sa magie.
- ▶ Savoir faire intervenir des tiers et exploiter les compétences relationnelles de l'équipe.

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

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

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

3 360 training / Coach GPT

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

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

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



 ADAPTABLE EN INTRA

Gérer les émotions dans un contexte professionnel

De la gestuelle au management émotionnel

DURÉE : 2 jours code web FG3

PRIX : 1190 € HT (1428 € TTC)



calendrier

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

BORDEAUX : 10-11 oct. 2024

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

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

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

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

PARTICIPANTS

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

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

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

Programme

Déchiffrer ses émotions et celles de ses collaborateurs

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

Décoder le langage non-verbal

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

Mettre en pratique le management émotionnel®

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

Gérer les émotions de ses collaborateurs

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

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

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

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

3 360 training / Coach GPT

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

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

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



ADAPTABLE EN INTRA

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

BAYONNE : 17-18 oct. 2024

BORDEAUX : 7-8 oct. 2024

CLERMONT-FD : 12-13 juin 2024

MONTPELLIER : 27-28 juin 2024 ou 11-12 déc. 2024

NANTES : 9-10 sept. 2024

PARIS : 10-11 oct. 2024 ou 8-22 nov. 2024**

TOULOUSE : 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

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 - code web : PCGZE
DURÉE / PRIX (avec atelier) : **3 JOURS | 2080 € HT** (2496 € TTC)

3 360 training / Coach GPT

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

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



ADAPTABLE EN INTRA

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 **ou** 14-15 nov. 2024

BORDEAUX : 3-4 oct. 2024

CLERMONT-FERRAND : 2-3 juil. 2024

MONTPELLIER : 4-5 nov. 2024

NANTES : 9-10 sept. 2024

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

TOULOUSE : 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

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**



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

BORDEAUX : 14-15 oct. 2024

CLERMONT-FD : 10-11 juin 2024

LA ROCHELLE : 9-10 sept. 2024

MONTPELLIER : 24-25 juin 2024

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

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

TOULOUSE : 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 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**



INSTITUT FRANÇOIS BOCQUET

www.performances.fr

01 64 23 68 51

info@performances.fr

