

# Développer sa performance professionnelle

- présentiel ou distanciel -

La vie professionnelle est de moins en moins « linéaire ». On parle aujourd'hui de dynamiser son parcours et de saisir les opportunités qui vont permettre de développer son employabilité, c'est-à-dire rester ou devenir compétitif et attractif.

Il est important de rester en ligne avec les attentes des employeurs et faire le point sur ses forces, mais aussi ses points de vigilance afin de les combler et d'ajouter de la valeur à son profil. Outre les compétences techniques, les compétences transverses et comportementales sont indispensables.

L'IFOD a choisi de construire un parcours qui va permettre de développer sa capacité de :

- Communiquer avec plus d'impact
- S'adapter au changement, savoir rebondir
- S'affirmer en toute situation et savoir prendre sa place,
- Développer la confiance en soi
- Savoir coopérer
- Gérer son stress
- Développer sa créativité, notamment en utilisant le Design Thinking

**A l'issue de ce parcours, vous aurez développé des compétences humaines et relationnelles indispensables pour être à l'aise dans l'exécution de votre mission en réconciliant le bien-être social et la performance économique.**

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Maîtriser les clés de la communication pour s'affirmer dans l'échange
- Convaincre et persuader lors de ses interventions à l'oral
- Libérer et développer ses potentiels relationnels et opérationnels
- Prendre sa place et coopérer efficacement au sein d'un groupe
- Gérer son stress et faire de ses émotions un atout professionnel
- Développer sa créativité et stimuler l'innovation au travail

## PRINCIPE

La formation est composée :

- De **temps de travail individuel** sur notre plateforme digitale
- De **temps de travail en groupe** pour expérimenter, échanger et ancrer les apports

## PUBLIC

Managers, RH, Consultants, chefs de projets, personnel d'encadrement, collaborateurs ... ou toute personne souhaitant s'affirmer face à ses interlocuteurs, cherchant à enrichir leurs pratiques professionnelles.

Aucun prérequis

Aucun prérequis

## ANIMATION

Ce cycle est animé par une équipe de coachs certifiés :

**Baptiste Calté** : responsable pédagogique, coach certifié et métathérapeute.

**Hélène Jauneau** : coach certifiée approche systémique et equicoach.

## LIEU

IFOD PARIS  
10, rue Cambacérès  
75008 Paris

Tél 01 40 20 21 22  
[www.ifod.fr](http://www.ifod.fr)

## PROGRAMME

84 heures de formation dont 63 heures en groupe (en classe présentiel ou distanciel) et 21 heures sur la plateforme en e-learning.

### Séminaire 1 – Prendre sa place et coopérer efficacement au sein d'un groupe

(1 journée de présentiel ou distanciel et 1 jour en blended-learning)

#### Objectifs :

- Gagner en confiance, en estime et en assurance
- Posséder et appliquer les techniques d'assertivité
- Se faire entendre, comprendre, respecter
- Prendre sa juste place au sein d'un collectif de travail
- S'affirmer en situation difficile et faire face aux comportements inefficaces
- Savoir adapter son positionnement à la situation et à l'interlocuteur

#### Programme :

- Les composantes et les leviers de l'affirmation de soi
- Les principes fondamentaux de l'assertivité
- Les quatre types de comportements : agressif, passif, manipulateur, assertif
- Les conséquences des différents comportements pour soi, pour l'autre, pour la relation
- Les outils et les techniques de l'assertivité pour faire face aux différents comportements "inefficaces" (adresser et recevoir une critique négative, faire une demande, dire non ...)
- La gestion des situations difficiles et conflictuelles

### Séminaire 2 – Gérer son stress et faire de ses émotions un atout professionnel

(1 journée de présentiel ou distanciel et 1 jour en blended-learning)

#### Objectifs :

- Différencier bon et mauvais stress
- Identifier les sources du stress
- Comprendre les mécanismes du stress et leurs manifestations
- Acquérir les techniques de relaxation et mettre en place des stratégies anti-stress
- Intégrer les concepts clés de l'intelligence émotionnelle
- Connaître les émotions et leurs impacts
- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel
- Développer une plus grande conscience de soi

#### Programme :

- La mise en place des stratégies anti-stress : L'approche corporelle, sensorielle et cognitive
- Introduction et identification de sa relation aux émotions
- Les mécanismes de l'émotion : rôles, manifestations et impacts
- L'identification et la compréhension de ses émotions lors de situations difficiles
- La gestion des émotions : les siennes et celles des autres
- Instauration et maintien de son équilibre émotionnel

### Séminaire 3 – Maîtriser les clés de la communication pour s'affirmer dans l'échange

(1 journée de présentiel ou distanciel et 1 jour en blended-learning)

#### Objectifs :

- Connaître et appliquer les bases de la communication interpersonnelle verbale et non verbale
- Comprendre et analyser les pouvoirs de l'image de soi
- Savoir identifier les profils relationnels et découvrir le style de personnalité dominant de ses interlocuteurs
- Savoir communiquer efficacement dans différentes situations (face-à-face, réunion et téléphone) et face à différents interlocuteurs (hiérarchie, collègues, ...)
- Maîtriser la mise en œuvre de la communication non violente

#### Programme :

- L'importance de la première impression
- L'impact d'une image positive de soi dans son environnement
- Les composantes de la communication interpersonnelle (écoute, reformulation, questionnement, gestion des silences ...)
- La méthode des 4 couleurs pour développer un style de communication flexible et assertif
- Les étapes de la communication non violente pour établir des échanges respectueux

## Séminaire 4 – Convaincre et persuader lors de ses interventions à l'oral

(1 journée de présentiel ou distanciel et 1 jour en blended-learning)

### Objectifs :

- Découvrir son potentiel d'expression
- Connaître et appliquer les techniques d'une communication orale attractive et efficace
- Savoir structurer son message sur le fond et sur la forme
- Savoir présenter avec conviction son sujet et susciter l'intérêt en toute circonstance
- S'impliquer physiquement pour être impliquant
- Convaincre avec le corps, persuader avec les idées

### Programme :

- Les techniques de prise de parole issues des techniques du chant et du théâtre
- La découverte et l'utilisation de nouveaux registres d'expression et de nouveaux rôles
- L'impact vocal : intensité, timbre, hauteur
- La gestion du temps et du silence : gestion du temps, que l'on prend et que l'on donne
- La gestion du trac et les techniques de respiration
- L'utilisation de l'espace
- La posture de l'orateur : Implication et congruence du corps, affirmation et motricité de la gestuelle, regard, stabilité et présence posturales.
- La rhétorique : les clés pour construire un discours stimulant

## Séminaire 5 – Développer sa créativité et stimuler l'innovation au travail (Design Thinking)

(1 journée de présentiel ou distanciel et 1 jour en blended-learning)

### Objectifs :

- Comprendre ce qu'est l'innovation en milieu professionnel
- Découvrir et développer son potentiel créatif
- Trouver des solutions grâce aux techniques de la créativité
- S'approprier des processus créatifs individuels et collectifs
- Savoir favoriser la production d'idées
- Connaître les différents temps d'un processus créatif
- Savoir passer de la créativité à l'innovation

### Programme :

- La créativité et l'innovation
- La compréhension du problème
- Les processus et techniques de créativité
- Les méthodes d'animation d'une séance de créativité
- L'animation d'une séance de créativité avec le Design Thinking

## Séminaire 6 – Libérer et développer ses potentiels relationnels et opérationnels

(1 journée de présentiel et 1 jour en blended-learning)

### Objectifs :

- Prendre conscience de son mode relationnel in situ
- Appréhender la dimension relationnelle de l'action managériale
- Être plus confortable, naturel et efficace dans l'exercice de ses responsabilités
- Développer et renforcer son leadership
- Enrichir ses modèles de communication

### Programme :

- Journée d'expérimentation assistée par le cheval pour travailler sur la gestion du stress, la confiance et l'estime de soi, la motivation, son mode relationnel ...
- Les notions de pouvoir et d'influence
- L'autorité, le laisser-faire, le lâcher prise
- La coopération versus collaboration
- Les 3 piliers de la performance