



**Formations - Nos essentielles**  
**2026 - 2027**

Management & changement



Efficacité professionnelle



Qualité de vie au travail et risques psycho- sociaux



RSE

**PERFORM**  
*& sens*  
L'ESSENCE DU CHANGEMENT

**Management & changement**

---



# FORMATION

Réussir ses premiers pas de manager  
pour passer du « faire » au « faire faire »

**PERFORM**  
*& sens*  
L'ESSENCE DU CHANGEMENT



Les + : Accélérer sa courbe d'apprentissage dans sa nouvelle posture de manager pour arriver au fonctionnement optimal de son équipe.

« J'ai compris grâce à cette formation que le management de son équipe commençait par le management de soi »

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES



- S'affirmer dans son nouveau rôle : Comprendre son identité de manager et son impact sur l'équipe.
- Manager avec agilité : Analyser son environnement et adapter son leadership (conflits, motivation, délégation).
- Développer son équipe et soi-même : Créer un plan d'action personnel (PAP) pour progresser.

## POINTS CLES DU PROGRAMME



- Meilleure connaissance de soi à l'aide d'outils psychométriques simples et puissants (DISC, MbtI, Drivers de l'AT...)
- Définition des attendus du rôle d'un manager en 2025-2026
- De l'importance du cadre...et de le faire respecter
- Les ressorts de la motivation de son équipe
- Appréhension de situations perçues comme difficiles (conflits, non-dits...)
- Fixation des objectifs et délégation

## METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION



- 70% d'expérientiel et de partages de pratiques
- Alternance d'animations en grand groupe, sous-groupes et en individuel.
- Études de cas apportés par les participants et/ou par le formateur. Mises en situation. Travaux individuels de transposition. Plan d'actions pour retour dans son organisation
- Questionnaires en amont
- Vidéos, quizz etc.
- Évaluation formative tout au long du programme puis évaluation à chaud à l'issue de la formation.

### PUBLIC



- Primo managers ou futurs managers
- 8 à 12 participant.es
- Inter ou Intra entreprise

### MODALITES



3 Jours – 21 heures  
Sessions : 22/23 septembre et 8 octobre 2026

### INTERVENANTS



Formateurs.trices et coachs seniors, anciens managers

### TARIFS



Intra: sur devis  
Inter : 2100€ HT

Prise en charge  
Qualiopi  
sur demande

# FORMATION

Devenir Manager Coach  
Faire évoluer son management pour  
libérer le potentiel de son équipe

**PERFORM**  
& sens  
L'ESSENCE DU CHANGEMENT

Les + : Une formation manager coach...dispensée par d'anciens managers devenus coachs qui aide à prendre de la hauteur sur sa fonction

*« J'ai compris grâce à cette formation que mon super-pouvoir de manager réside davantage dans ma capacité à poser de bonnes questions qu'à apporter des réponses »*

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Adopter une posture de manager coach : Passer d'un management directif à un leadership inspirant et facilitateur
- Développer des compétences clés : Écoute active, questionnement puissant, et feedback constructif
- Créer un environnement de confiance : Favoriser l'autonomie, la responsabilité et la motivation de son équipe
- Accompagner les collaborateurs : Savoir identifier les leviers de développement individuels et collectifs



## POINTS CLES DU PROGRAMME

- Les fondamentaux du coaching : Différences entre manager et coach, et quand adopter chaque posture.
- Les outils du manager coach : Pyramide de Lencioni, Management situationnel...
- Décodage des jeux psychologiques et les postures associées pour ne pas se laisser embarquer et savoir réagir à certains profils classiques
- L'outil GROW pour responsabiliser son équipe en apprenant à poser des questions puissantes
- Mise en œuvre d'un plan d'action : Intégrer les outils du coaching dans son quotidien de manager.



## METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION

- Questionnaire en amont, vidéos, quizz etc. pour rendre les participants acteurs de leur formation
- 70% d'expérientiel et de partages de pratiques
- Alternance d'animations en grand groupe, sous-groupes et en individuel.
- Études de cas apportés par les participants et/ou par le formateur. Mises en situation. Travaux individuels de transposition. Plan d'actions pour retour dans son organisation
- Évaluation formative tout au long du programme puis évaluation à chaud



## PUBLIC



- Managers expérimentés souhaitant évoluer vers une posture de coach ou vers un leadership plus collaboratif
- 8 à 12 participant.es
- Inter ou Intra entreprise

## MODALITES

2 Jours – 14 heures

Sessions : à définir

## INTERVENANTS

Formateurs.trices et coachs seniors, anciens managers



## TARIFS

Intra: sur devis

Inter : 1400€ HT



Prise en charge  
Qualiopi  
sur demande

# FORMATION

## Devenir Manager Médiateur Désamorcer les conflits & encourager la coopération

**PERFORM**  
*& sens*  
L'ESSENCE DU CHANGEMENT



**Les + : Une formation manager médiateur ... dispensée par d'anciens managers devenus médiateurs qui permet de gérer les conflits et de promouvoir une qualité relationnelle et d'en faire un outil de la pratique quotidienne.**

« La gestion des conflits est la mission la plus complexe en tant que manager. Avant cette formation, je n'étais pas à l'aise et je laissais des situations dériver ... A présent, je sais et j'ose me positionner. »

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Adopter une posture de manager médiateur : Poser le cadre des dynamiques relationnelles
- Développer la posture du médiateur : Écoute active, questionnement puissant, et feedback constructif
- Mettre en œuvre un processus structuré jusqu'à la recherche de solutions



### POINTS CLES DU PROGRAMME

- Différences entre manager, médiateur et coach, et quand adopter chaque posture
- Fondamentaux de la médiation : définitions, cadre de référence, éthique
- Savoir-être en médiation : qualités du médiateur, écoute, questionnements, reformulations, CNV
- Savoir-faire en médiation : étapes du processus (entretien individuel, réunion plénière, reconnaissance mutuelle des besoins, recherche de solutions, suivi) avec l'outil roue de Fiutak



### METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION

- Questionnaire en amont, vidéos, quizz etc. pour rendre les participants acteurs de leur formation
- 70% d'expérientiel et de partages de pratiques
- Alternance d'animations en grand groupe, sous-groupes et en individuel
- Jeux de rôle & plan d'actions pour retour dans son organisation
- Évaluation formative tout au long du programme puis évaluation à chaud à l'issue de la formation



### PUBLIC



Managers expérimentés souhaitant évoluer vers une posture de médiateur

Entre 6 et 10 participant.es

Inter ou Intra entreprise

### MODALITES



2 Jours – 14 heures

Sessions : Dates à définir

### INTERVENANTS



Formateurs.trices des professionnels  
Médiateur, des risques

### TARIFS



Intra: sur devis

Inter : 1400€ HT/p

Prise en charge  
Qualiopi  
sur demande

# FORMATION

Coopérer pour la réussite des projets  
Manager la dynamique humaine de vos  
projets

**PERFORM**  
*& sens*  
L'ESSENCE DU CHANGEMENT



**Les + : L'expérience au cœur de la méthodologie et des thématiques complémentaires à la carte, selon la collecte des besoins des participant.es**

«Pression du temps, négociations, double casquette entre un projet réel d'entreprise et la formation vécue en mode projet, tous ça en 3 jours ! Riche !

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les enjeux et appliquer les méthodes, les techniques du pilotage humain de projet et du management d'équipe
- Distinguer les phases d'un projet et les travaux associés
- Adopter la posture et les comportements associés du chef de projet
- Créer une dynamique d'équipe-projet et conduire le changement
- Réussir un lancement et piloter un projet dans le temps.



## POINTS CLES DU PROGRAMME

- Notions essentielles sur les projets et la dynamique d'équipe
- Lancement du projet, vie du projet, anticipation de la fin de projet
- Référentiel projet, objectif, stratégie, cible, master plan
- Facteurs d'efficacité et de motivation, charte d'équipe, analyse des parties prenantes, étapes de la construction d'une équipe
- Revue de projets et autres réunions - Système de pilotage, reporting.



A la carte : analyse des risques, résistances et techniques de communication spécifiques, outils de suivi ...

## METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION

- 80 % d'expérientiel et de partages de pratiques: les participants travaillent en immersion et en « mode projet » sur une sélection de sujets réels proposés par les participants. Ils vivent en environnement sécurisé un laboratoire modèle réduit des challenges d'un projet réel : pression temporelle, tensions relationnelles, clarté approximative des objectifs ...
- Un temps d'apports théoriques appropriés pour chacun de ces enjeux
- Évaluation formative tout au long du programme puis évaluation à chaud à l'issue de la formation.



### PUBLIC



Responsables projet ou membres d'une équipe projet- Aucun prérequis

6 à 16 participant.es

Inter ou Intra entreprise

### MODALITES



2 + 1 Jours – 21 heures  
Sessions : dates à définir

### INTERVENANTS



Formateurs.trices et coachs seniors - Expertise en gestion de projet/dynamique d'équipe

### TARIFS



Intra: sur devis

Inter : 2100 € HT / personne

Prise en charge  
Qualiopi  
sur demande

**PERFORM**  
*& sens*  
L'ESSENCE DU CHANGEMENT

**Efficacité professionnelle**

---



# FORMATION

Développer son Intelligence Relationnelle  
Communiquer pour Inspirer et fédérer

**PERFORM**  
*& sens*  
L'ESSENCE DU CHANGEMENT



Les + : Une formation qui invite à un haut niveau d'introspection, et permet ainsi de mettre en œuvre durablement les bonnes pratiques.

«Avant cette formation, j'avais tendance à minorer l'importance de la communication dans une équipe. J'y suis désormais plus vigilante et nos interactions ont véritablement gagné en maturité : notre cohésion en a été améliorée et notre performance collective aussi car désormais nous osons nous dire les choses »

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Mieux se connaître pour mieux travailler avec tous
- Maîtriser les compétences relationnelles fondamentales
- Gérer les situations émotionnellement impactantes
- Instaurer une culture de communication commune pour une collaboration plus fluide.



## POINTS CLES DU PROGRAMME

- Identification des filtres universels de la communication interpersonnelle
- Pratique des outils de communication au service d'une meilleure collaboration
- Intégration de la composante émotionnelle dans la communication interpersonnelle
- Connaissance de ses zones de vigilance relationnelle
- Mise en place d'un plan d'action personnel (PAP)



## METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION

- 70% d'expérientiel et de partages de pratiques
- Alternance d'animations en grand groupe, sous-groupes et en individuel.
- Vidéos de démonstration, jeux de rôle, mises en situations et groupes de travail thématiques
- Évaluation formative tout au long du programme puis évaluation à chaud à l'issue de la formation.



### PUBLIC



Toute personne faisant partie d'une équipe en direct ou en transverse

Jusqu'à 15 participant.es

Inter ou Intra entreprise

### MODALITES



2 Jours – 14 heures

Sessions : Dates à définir

### INTERVENANTS



Formateurs.trices et coaches seniors, anciens managers

### TARIFS



Intra: sur devis

Inter : 1400 € HT /personne

Prise en charge  
Qualiopi  
sur demande

# FORMATION

Gérer son temps et ses priorités  
Optimiser son efficacité personnelle et  
professionnelle

**PERFORM**  
*& sens*  
L'ESSENCE DU CHANGEMENT



Les + : une approche centrée d'abord sur une meilleure connaissance de soi pour comprendre forces et zones de vigilance liées à la manière dont on utilise notre temps

« Nos journées font toutes 24h, au fond il nous appartient de les remplir de la manière la plus appropriée à nos besoins professionnels et personnels »

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES



- Mieux se connaître pour comprendre son impact en termes de « gestion du temps et des priorités »
- Prendre conscience de l'importance de la gestion du temps sur la productivité et le bien-être.
- Savoir fixer des objectifs clairs et réalistes.
- Maîtriser les outils de base pour organiser son temps

## POINTS CLES DU PROGRAMME



- Meilleure connaissance de soi à l'aide d'outils psychométriques simples et puissants (parmi DISC, Mbtj, Drivers de l'AT...)
- Clarification de ses missions et ses attendus pour connaître son périmètre d'action
- Développement de son assertivité pour apprendre à dire non...dans le lien, négocier ou responsabiliser son manager
- Reprise en main sur son quotidien pour planifier ses semaines...en laissant de la place aux impondérables
- Acquisition de méthodologie pour réguler les interruptions et mieux préserver son attention

## METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION



- 70% d'expérientiel et de partages de pratiques : Analyse d'agenda, mises en situation,
- Un temps d'apports théoriques appropriés complètera la réflexion comportementale complété par des fiches mémo sur les outils (matrice Eisenhower, méthode Pomodoro). Modèles de plannings et checklists...
- Évaluation formative tout au long du programme puis évaluation à chaud à l'issue de la formation (quizz en ligne, jeux de rôle, travaux en individuel, sous groupes et grand groupe)

## PUBLIC



- Tous public
- 8 à 12 participant.es
- Inter ou Intra entreprise

## MODALITES



2 Jours – 14 heures  
Sessions : à définir

## INTERVENANTS



Formateurs.trices et coachs seniors,  
anciens managers

## TARIFS



Intra: sur devis  
Inter : 1400€ HT

Prise en charge  
Qualiopi  
sur demande

# FORMATION

## Réussir ses Prises de parole en public Captiver son auditoire et gagner en confiance à l'oral



Les + : Une formation fondée sur de la mise en pratique permanente en environnement sécurisé qui permet d'oser sortir de sa zone de confort relationnelle

«*Cette formation m'a permis de passer d'un discours hésitant à une présentation claire et convaincante. Un vrai boost de confiance !*»

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Accueillir son stress pour s'en faire un allié
- Présenter et structurer ses idées en fonction de l'objectif poursuivi
- Échanger avec aisance
- Gagner en clarté dans sa communication orale pour accrocher son auditoire.



### POINTS CLES DU PROGRAMME

- Fondamentaux de la prise de parole en public
- Optimisation des registres verbaux – non verbaux – para-verbaux
- Captation de l'attention d'un auditoire multiple
- Gestion du stress et du trac
- Structuration de la forme de sa prise de parole par la définition d'un objectif, d'un plan et des repères clairs
- Entraînement : « je prends la parole en public »
- Plan d'action personnel (PAP).



### METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION

- 80% d'expérientiel et de partages de pratiques
- Alternance d'apports et d'exercices
- Vidéos de démonstration, jeux de rôle, mises en situations **filmées-debriefées**
- Évaluation formative tout au long du programme puis évaluation à chaud à l'issue de la formation.



#### PUBLIC



Toute personne faisant partie d'une équipe en direct ou en transverse

6 à 8 participant.es maximum

Inter ou Intra entreprise

#### MODALITES



1 Jour – 7 heures

Sessions : Dates à définir

#### INTERVENANTS



Formateurs.trices et coachs seniors – Pratique régulière de la prise de parole à enjeu

#### TARIF



Intra: sur devis

Inter : 1000 € HT/personne

Prise en charge  
Qualiopi  
sur demande

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Expérimenter une pratique collaborative
- Découvrir une méthode de résolution de problèmes
- Développer sa posture d'écoute active



### POINTS CLES DU PROGRAMME

- Vécu d'un atelier de co-développement à partir de cas concrets portés par les participants
- Compréhension de la méthode à travers deux positions de travail : celle du client et celle du « consultant »
- Apprentissage progressif de la méthode Payette et Champagne\* pour une autonomisation de la pratique
- Expérimentation d'un format court (FAST CODEV)



### METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION

- Cadre de sécurité pour un travail collaboratif réussi
- Choix de 2 cas de travail, parmi les options proposées par les participant.es
- Capitalisation sur la dynamique de groupe



\*Adrien Payette & Claude Champagne sont les concepteurs de la méthode utilisée dans nos ateliers



#### PUBLIC



Tous publics

Aucun prérequis

6 à 8 participant.es

Inter ou Intra entreprise

#### MODALITES



Séries de 3 à 6 demi-journées

Tarifs inter :

150 €HT/atelier/personne

#### INTERVENANTS



Facilitatrices et facilitateurs seniors, certifiés à la méthode Payette & Champagne

# PERFORM & sens

L'ESSENCE DU CHANGEMENT

## Qualité de vie au travail & risques psycho-sociaux

---



# FORMATION

## S'initier à la prévention des risques psychosociaux [RPS]

Utiliser les bons outils pour la santé au travail



**Les + :** Une formation conforme au référentiel INRS.

En amont de la formation, test de positionnement et échanges sur les enjeux de l'entreprise, ses attentes et inscription dans la démarche de prévention des RPS.

« A l'issue des deux jours, j'ai su davantage me positionner en acteur de la prévention des RPS et poursuivre avec les autres participants dans une dynamique de co développement ! »

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier les RPS comme un risque professionnel
- Acquérir des connaissances sur la notion de RPS, différencier les familles de RPS
- Comprendre les liens entre le travail, les RPS et leurs effets sur la santé et l'entreprise
- Repérer les actions de prévention primaire et les différencier des autres types d'actions de prévention des RPS



### POINTS CLES DU PROGRAMME

- Définitions des RPS, chiffres clés et idées reçues
- Enjeux et opportunités de la prévention
- Familles de facteurs de RPS
- Causes, effets et atteintes à la santé
- Cadre juridique
- Diagnostic RPS
- Plan d'actions de prévention des RPS



### METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION

- 80% d'échanges, d'analyses des situations de travail réel, de mises en application pratiques (et des mises en œuvre en situation de travail en cas de temps inter sessions).
- Une pédagogie de formation/action et des méthodes d'intelligence collective accompagnant les participants vers l'autonomie.
- De l'apport de connaissances, des supports, des outils de gestion de projet et de management visuel.
- Evaluation formative tout au long du programme et à l'issue de la formation évaluation à chaud et délivrance d'une attestation individuelle de formation.
- Deux mois après à la formation, évaluation à froid par questionnaire.



#### PUBLIC



Tous les acteurs de l'entreprise

Aucun prérequis

7 à 15 participant.es

Inter ou Intra entreprise

#### MODALITES

14 heures soit 2 jours en présentiel, consécutifs ou non - Dates à définir

#### INTERVENANTS

Formateurs.trices seniors  
Préventeurs Reflex QVT ANACT  
Experts en dynamique d'équipe & accompagnement du changement



#### TARIFS



Intra: sur devis

Inter : 700€ HT /j/participant

Prise en charge  
Qualiopi  
sur demande

# FORMATION

Maitriser les fondamentaux de la démarche  
de qualité de vie au travail (QVCT)  
Améliorer la santé au travail

**PERFORM**  
*& sens*  
L'ESSENCE DU CHANGEMENT



Les + : Une formation qui permet d'acquérir les principaux outils et méthodes et mobilisant les ressources de l'ANACT (Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail).

« En tant que manager, je recommande cette formation que j'ai suivie avec quelques membres de mon équipe : nous sommes partis avec une vision partagée de la qualité de vie au travail. L'utilisation du jeu pour identifier nos enjeux nous a particulièrement séduits ! »

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre le concept de QVCT et ses enjeux
- Identifier les responsabilités partagées dans la QVCT & la contribution de chaque acteur
- Acquérir les principaux outils et méthodes
- Savoir construire un langage commun et une vision d'équipe



## POINTS CLES DU PROGRAMME

- Evolution & définitions de la QVCT et des notions voisines
- Contexte, enjeux, ambitions, repères juridiques
- Idées reçues & idées clés
- Principes, outils, méthodes
- Sujets (référentiel ANACT)
- Etapes
- Etat des lieux des enjeux identifiés pour les participants



## METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION

- 70 % d'expérientiel et de partages de pratiques
- Identification des enjeux QVCT pour les participants avec le jeu pédagogique « Les essentiels QVCT » de l'ANACT.
- Des méthodes de facilitation de l'intelligence collective.
- Des échanges, des analyses des situations de travail réel, des mises en application pratiques.
- Évaluation formative tout au long du programme puis évaluation à chaud à l'issue de la formation.



## PUBLIC

Tous les acteurs de  
l'entreprise/organisation

Entre 6 et 10 participant.es

Inter ou Intra entreprise



## MODALITES

1 Jour – 7 heures

Sessions : Dates à définir

## INTERVENANTS

Formateurs.trices  
secourisme du travail INRS, PSSM,  
Préventeur des risques  
professionnels



## TARIFS

Intra: sur devis

Inter : 1000€ HT /j/p



Prise en charge  
Qualiopi  
sur demande



### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Sensibiliser à la santé mentale à travers des espaces de discussions
- Déstigmatiser
- Informer sur les ressources disponibles
- Proposer des actions collectives pour le bien-être mental



### POINTS CLES DU PROGRAMME

- Qu'est-ce que la santé mentale ?
  - Qu'est-ce qui l'influence ?
  - Quelles sont les stratégies pour prendre soin de sa santé mentale ?
- Des pistes d'engagement collectif sont proposées aux participant.e.s.



### METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION

- Une trentaine de cartes illustrées
- Des techniques d'animation de l'intelligence collective



## IMPACT ET SATISFACTION

Score de satisfaction (NPS)

# 86 %

Basé sur des évaluations quali (focus group) et quanti (J-7 et J+7) sur 180 participants

Intentions de prendre soin de sa santé mentale :

Avant - 90

Après + 56



### PUBLIC



Tous publics

Aucun prérequis

8 participant.es

Inter ou Intra entreprise

### MODALITES



3 heures

Tarifs : 150 € HT / personne

### INTERVENANTS



Formateurs.trices et coachs seniors

Expertise en prévention des RPS et accompagnement du changement

# PERFORM & sens

L'ESSENCE DU CHANGEMENT

## RSE



# ATELIER

## TOP RSE, S'engager par le jeu !



*La Responsabilité Sociétale de l'Entreprise  
Pour un impact sociétal et environnemental*

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Connaître les fondamentaux de la RSE
- Comprendre les enjeux
- Prendre conscience des postures à adopter
- Reconnaître les étapes à pilote
- Appliquer les outils



### POINTS CLES DU PROGRAMME

- La RSE, « c'est quoi » ?
- Pourquoi se lancer/se perfectionner ?
- Comment faire ?



Les participant.e.s. repartent avec un autodiagnostic de leurs pratiques et un premier plan d'actions.

### METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION

- 2 plateaux de jeu
- 69 cartes
- Le jeu sérieux pour une expérience engageante, dynamique, relationnelle et interactive



#### PUBLIC



Tous publics

Aucun prérequis

8 à 10 participant.es

Inter ou Intra entreprise

#### MODALITES



1 jour (deux demi-journées)

Dates à définir

14h-17h30

Tarifs : 450 € HT / personne

#### INTERVENANTS



Formateurs.trices et coachs seniors

Expertise en RSE/ESG et accompagnement du changement



## CONTACT

[formation@performetsens.com](mailto:formation@performetsens.com)

06 19 11 16 78

[www.performetsens.com](http://www.performetsens.com)



**PERFORM**  
*& sens*

L'ESSENCE DU CHANGEMENT