



# Catalogue des Formations

## Mai 2022



**Qualiopi**   
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante :  
- Actions de formation

Potentiel & Réussite

6, rue des Rosiers – 60700 Saint Martin Longueau – Tel : 06.40.63.53.17

[contact@potentiel-et-reussite.com](mailto:contact@potentiel-et-reussite.com) – 478 921 273 RCS Beauvais

Organisme de formation enregistré sous le numéro 32 60 03100 60 auprès du Préfet de la Région Hauts de France

## Potentiel & Réussite est enregistré au DATADOCK et est certifié QUALIOPi pour ses actions de formation

### Modalités d'inscription :

Une fois que vous aurez choisi votre formation, contactez-nous au 06.40.63.53.17 ou par mail [contact@potentiel-et-reussite.com](mailto:contact@potentiel-et-reussite.com).

Nous vous ferons parvenir un dossier d'inscription à compléter et un contrat ou une convention de formation selon que vous êtes un particulier ou une entreprise.

Si la date est à définir ensemble, elle sera fixée avec vous préalablement à l'envoi de ces documents. Les dates d'intervention proposées seront environ deux mois après la demande.



**Qualiopi**  
processus certifié

REPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
- Actions de formation

Potentiel & Réussite

6, rue des Rosiers – 60700 Saint Martin Longueau

Tel : 06.40.63.53.17 – [contact@potentiel-et-reussite.com](mailto:contact@potentiel-et-reussite.com)

478 921 273 RCS Beauvais

Organisme de formation enregistré sous le numéro 32 60 03100 60 auprès du Préfet de la Région Hauts de France

## Sommaire

### Efficacité professionnelle

- Gestion du stress (2 jours) P.4
- Gestion du temps et des priorités (2 jours) P.5-6
- Gestion des conflits P.7
- Améliorer sa communication orale P.8-9

### Management

- Management de proximité P.10
- Conduire un entretien professionnel P.11-12

## Gestion du stress

**Durée** : 2 jours soit 14 heures

**Dates** : nous contacter

**Prix** : 800€ net de taxe

### Les objectifs de la formation

- Définir et comprendre les mécanismes du stress et identifier ses sources de tensions
- Acquérir des techniques et réflexes durables pour réguler le stress Gérer la relation

Pour qui	Prérequis	Modalités
Toute personne désirant améliorer son efficacité et son bien-être au quotidien	Aucun	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formation inter- entreprises</li> <li>✓ Pédagogie active avec des exercices pratiques</li> <li>✓ Un support de formation sera remis au stagiaire sur google drive ou par mail</li> </ul>

4

**Evaluation et suivi** :

- ° Évaluation des acquis au démarrage de la formation (test de positionnement), en cours et en fin de formation
- ° Évaluation de la satisfaction
- ° Une attestation de fin de formation sera remise au stagiaire

**Formateur** : Séverine Dzikowski

**Programme** en présentiel

#### 1/ Définir et analyser son stress

- Définir le stress
- Appréhender les grandes bases du fonctionnement humain, les réactions et les symptômes du stress
- Identifier les trois phases du processus d'adaptation au stress : alarme, résistance, épuisement.
- Auto-évaluation : comment percevez-vous votre stress ?
- Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel

#### 2/ Augmenter sa résistance au stress

- Se protéger des intrusions
- Augmenter la confiance en soi
- S'adapter et augmenter sa capacité à faire face
- Résoudre un problème

- Adopter la pensée positive pour ne plus stresser

#### 3/ Connaître des techniques de gestion du stress

- Gérer son chronostress en cas de surcharge d'activité
- Adopter une bonne hygiène de vie
- Respirer pour calmer ses émotions et se libérer des tensions physiques et psychiques
- Se détendre via la relaxation et la visualisation positive
- Créer un ancrage ressource
- Découvrir différentes techniques de détente (cohérence cardiaque, pleine conscience...)

#### 4/ Elaborer son plan d'action

Potentiel & Réussite

6, rue des Rosiers – 60700 Saint Martin Longueau – Tel : 06.40.63.53.17

[contact@potentiel-et-reussite.com](mailto:contact@potentiel-et-reussite.com) – 478 921 273 RCS Beauvais

Organisme de formation enregistré sous le numéro 32 60 03100 60 auprès du Préfet de la Région Hauts de France

## Gestion du temps

### Les objectifs de la formation

L'objectif de cette formation est d'acquérir des outils et méthodes de gestion du temps afin de conjuguer épanouissement personnel et efficacité professionnelle

- Utiliser son temps en fonction de ses priorités
- Anticiper et planifier ses activités en se centrant sur l'essentiel
- Mettre en place une organisation personnelle efficace au quotidien
- Utiliser avec pertinence les outils de communication
- Se protéger des autres et de soi-même

**Durée** : 2 jours soit 14 heures

**Dates** : nous contacter

**Prix** : 800€ net de taxe

Pour qui	Prérequis	Modalités
Toute personne désireuse de mieux gérer son temps	Aucun	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Formation inter-entreprises</li><li>✓ Pédagogie active avec des mises en situation</li><li>✓ Un support de formation sera remis au stagiaire sur google drive ou par mail</li></ul>

**Evaluation et suivi** : ° Évaluation des acquis au démarrage de la formation (test de positionnement), en cours et en fin de formation  
° Évaluation de la satisfaction  
° Une attestation de fin de formation sera remise au stagiaire

**Formateur** : Séverine Dzikowski

### Programme en présentiel

#### 1/ Etablir son diagnostic personnel

- Identifier ses valeurs professionnelles pour mieux comprendre sa relation au temps
- Clarifier les priorités de sa mission en rédigeant sa carte des missions essentielles

- Définir efficacement ses objectifs pour mieux gérer son temps
- Identifier les pièges classiques de la gestion du temps et réduire ses mangeurs de temps (téléphone, emails, réunions, réseaux sociaux ... )
- Arrêter de remettre au lendemain
- Maîtriser la notion de plan d'action
- Adopter des techniques de prévision, de planification et d'organisation

#### 2/ Etre plus efficace au quotidien

- Passer du temps subi au temps choisi : distinguer urgence et importance, et bâtir sa matrice des priorités

#### 3/ Booster sa productivité

Potentiel & Réussite

6, rue des Rosiers – 60700 Saint Martin Longueau – Tel : 06.40.63.53.17

[contact@potentiel-et-reussite.com](mailto:contact@potentiel-et-reussite.com) – 478 921 273 RCS Beauvais

Organisme de formation enregistré sous le numéro 32 60 03100 60 auprès du Préfet de la Région Hauts de France

- Mieux planifier et se motiver avec les objectifs partiels
- Tenir les délais grâce au retroplanning
- Alimenter son projet sans effort avant de le travailler
- Produire un livrable dans un temps limité
- Organiser et synthétiser facilement ses idées

#### **4/ Gérer son temps et son énergie pour être efficace dans la durée**

- Comprendre la notion de cycles d'énergies à l'aide de la chronobiologie
- Gérer son chronostress en cas de surcharge d'activité

- Trouver un équilibre satisfaisant entre vie professionnelle et vie personnelle

#### **5/ Agir sur la relation pour gagner du temps collectivement**

- Savoir dire non
- Proposer un nouveau fonctionnement à un interlocuteur qui perturbe son efficacité
- Faire une demande de façon recevable et motivante
- Ne pas dire oui ou non systématiquement

## Gestion des conflits

### Les objectifs de la formation

- Comprendre le mécanisme d'un conflit pour mieux y faire face
- Acquérir des savoir-faire permettant d'intervenir avec efficacité
- Adopter des comportements efficaces pour sortir des conflits

**Durée** : 2 jours soit 14 heures

**Dates** : nous contacter

**Prix** : 800€ net de taxe

7

#### Pour qui

Toute personne souhaitant prévenir et résoudre les conflits au travail

#### Prérequis

Aucun

#### Modalités

- ✓ Formation inter-entreprises
- ✓ Pédagogie active avec des mises en situations
- ✓ Un support de formation sera remis au stagiaire sur google drive ou par mail

**Evaluation et suivi** : ° Évaluation des acquis au démarrage de la formation (test de positionnement), en cours et en fin de formation  
° Évaluation de la satisfaction  
° Une attestation de fin de formation sera remise au stagiaire

**Formateur** : Séverine Dzikowski

### Programme en présentiel

#### 1/ Mieux comprendre le conflit

- Différencier problème/ conflit
- Faire un diagnostic grâce à la carte des PIDC
- Repérer les signes avant-coureurs
- Citer les 11 principales causes d'un conflit
- Identifier les carburants du conflit
- Repérer les phases de l'escalade du conflit
- Comprendre la dynamique des conflits
- Repérer les comportements refuges

- Mieux s'exprimer dans un conflit avec les positions de perception
- Affiner son analyse et adopter la bonne attitude avant d'agir
- Utiliser la communication Non Violente

#### 3/ Sortir du conflit

- Choisir consciemment d'inclure ou pas des témoins
- Résoudre un conflit
- Se positionner en tant que médiateur

#### 2/ Adopter des comportements efficaces pour sortir du conflit

Potentiel & Réussite - 6, rue des Rosiers – 60700 Saint Martin Longueau

Tel : 06.40.63.53.17 – [contact@potentiel-et-reussite.com](mailto:contact@potentiel-et-reussite.com)

478 921 273 RCS Beauvais

Organisme de formation enregistré sous le numéro 32 60 03100 60 auprès du Préfet de la Région Hauts de France

## Améliorer sa communication orale

### Les objectifs de la formation

- Comprendre les principes qui permettent de faire passer un message
- Choisir le type de questions adapté à l'information recherchée
- Utiliser les techniques de l'écoute active et de la synchronisation
- Communiquer efficacement avec son équipe

**Durée** : 2 jours soit 14 heures

**Dates** : nous contacter

**Prix** : 800€ net de taxe

Pour qui	Prérequis	Modalités
Manager, toute personne encadrant une équipe	Aucun	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Formation inter-entreprises</li><li>✓ Pédagogie active avec des jeux de rôles</li><li>✓ Un support de formation sera remis au stagiaire sur google drive ou par mail</li></ul>

8

**Evaluation et suivi** : ° Évaluation des acquis au démarrage de la formation (test de positionnement), en cours et en fin de formation  
° Évaluation de la satisfaction  
° Une attestation de fin de formation sera remise au stagiaire

**Formateur** : Séverine Dzikowski

### Programme en présentiel

#### 1/ Communiquer : présupposés et principes

- Décrire les clés d'une bonne communication  
Comprendre le verbal, le para-verbal, le non-verbal
- Analyser le non-verbal
- Reconnaître les attitudes d'ouverture et de fermeture
- Découvrir les distances de communication

#### 2/ Ecouter et se synchroniser

- Différencier les différents niveaux d'écoute
- Se mettre en écoute active

- Se synchroniser
- Citer les ingrédients d'une bonne écoute
- Identifier sur qui on est centré

#### 3/ Questionner et la reformuler

- Connaître les types des questions et leurs objectifs
- Bien poser les questions
- Comprendre à quoi sert la reformulation
- Utiliser la reformulation au moment opportun

Potentiel & Réussite

6, rue des Rosiers – 60700 Saint Martin Longueau – Tel : 06.40.63.53.17

[contact@potentiel-et-reussite.com](mailto:contact@potentiel-et-reussite.com) – 478 921 273 RCS Beauvais

Organisme de formation enregistré sous le numéro 32 60 03100 60 auprès du Préfet de la Région Hauts de France



#### **4/ Communiquer efficacement avec son équipe**

- Déterminer le canal de communication de son interlocuteur

#### **5/ Utiliser la communication Non Violente**

- Appréhender le processus de la Communication Non Violente
- Formuler une demande avec la CNV

- Utiliser la méthode des couleurs pour mieux communiquer avec son équipe

## Management de proximité

### Les objectifs de la formation

- Prendre la dimension de son rôle de manager
- Maîtriser les techniques essentielles du management
- Améliorer la performance de son équipe
- Motiver et faire évoluer son équipe

**Durée** : 2 jours soit 14 heures

**Dates** : nous contacter

**Prix** : 800€ net de taxe

Pour qui	Prérequis	Modalités
Toute personne chargée de l'encadrement et de l'animation d'une équipe ou d'un service	Se préparer à encadrer une équipe/ Encadrer une équipe	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Formation inter-entreprises</li><li>✓ Pédagogie active avec des mises en situation</li><li>✓ Un support de formation sera remis au stagiaire sur google drive ou par mail</li></ul>

10

**Evaluation et suivi** : ° Évaluation des acquis au démarrage de la formation (test de positionnement), en cours et en fin de formation  
° Évaluation de la satisfaction  
° Une attestation de fin de formation sera remise au stagiaire

**Formateur** : Séverine Dzikowski

### Programme en présentiel

#### 1/ Etre un manager reconnu

- Situer les rôles du manager
- Prendre la bonne posture de manager en développant son leadership
- Trouver son style de management et l'adapter aux collaborateurs

- Pratiquer les techniques de l'écoute active
- Utiliser la méthode des couleurs
- Définir clairement ses objectifs

#### 2/ Motiver ses collaborateurs

- Clarifier les leviers de la motivation
- Mettre en place des rituels managériaux
- Donner des feedbacks constructifs

#### 4/ Piloter son équipe au quotidien

- Communiquer une consigne
- Savoir déléguer
- Contrôler le travail

#### 3/ Bien communiquer pour manager efficacement

#### 5/ Gérer les situations problématiques

- Mener un entretien de recadrage
- Utiliser la méthode DESC pour résoudre un conflit
- Jouer le rôle du médiateur

Potentiel & Réussite

6, rue des Rosiers – 60700 Saint Martin Longueau – Tel : 06.40.63.53.17

[contact@potentiel-et-reussite.com](mailto:contact@potentiel-et-reussite.com) – 478 921 273 RCS Beauvais

Organisme de formation enregistré sous le numéro 32 60 03100 60 auprès du Préfet de la Région Hauts de France

# Conduire un entretien professionnel

## Les objectifs de la formation

- Comprendre ce qu'est l'entretien professionnel et quels sont ses enjeux
- Savoir préparer, conduire et assurer le suivi de cet entretien

**Durée** : 1 jour soit 7heures

**Dates** : nous contacter

**Prix** : 400€ net de taxe

11

### Pour qui

Toute personne chargée ou devant être amenée à réaliser un entretien professionnel

### Prérequis

Se préparer à encadrer une équipe/ Encadrer une équipe

### Modalités

- ✓ Formation inter-entreprises
- ✓ Pédagogie active avec des jeux de rôles
- ✓ Un support de formation sera remis au stagiaire sur google drive ou par mail

**Evaluation et suivi** : ° Évaluation des acquis au démarrage de la formation (test de positionnement), en cours et en fin de formation  
° Évaluation de la satisfaction  
° Une attestation de fin de formation sera remise au stagiaire

**Formateur** : Séverine Dzikowski

**Programme** en présentiel

### 1/ Définir et poser le cadre général de l'entretien professionnel

- Maîtriser la réglementation sur l'entretien professionnel
- Comprendre les enjeux de l'entretien professionnel
- Réaliser qu'il est démarche positive pour l'ensemble des acteurs concernés
- Identifier les modalités de l'entretien professionnel

### 2/ Préparer l'entretien professionnel

- Comprendre l'intérêt de la préparation
- Recueillir des informations
- Préparer une grille d'entretien
- Organiser l'entretien
- Informer et convoquer

### 3/ Conduire l'entretien professionnel

Potentiel & Réussite

6, rue des Rosiers – 60700 Saint Martin Longueau – Tel : 06.40.63.53.17

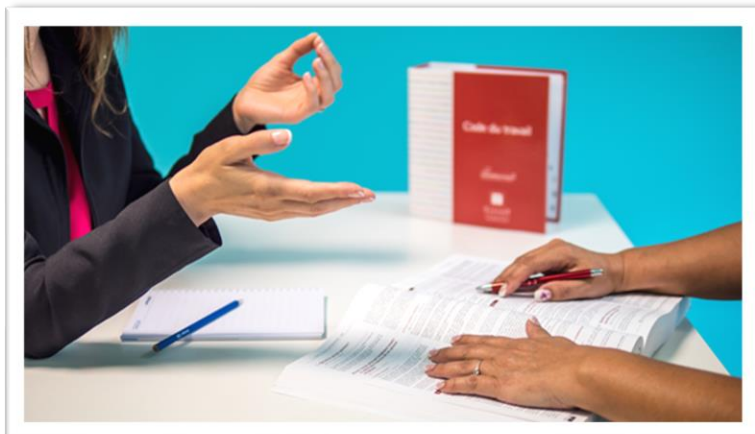
[contact@potentiel-et-reussite.com](mailto:contact@potentiel-et-reussite.com) – 478 921 273 RCS Beauvais

Organisme de formation enregistré sous le numéro 32 60 03100 60 auprès du Préfet de la Région Hauts de France

- Repérer le déroulement de l'entretien professionnel
  - Introduire l'entretien
  - Faire le point sur le parcours et les compétences
  - Echanger sur le projet professionnel
  - Préparer le plan de développement professionnel
  - Conclure l'entretien et rédiger le compte-rendu

#### 4/ Assurer le suivi

- Suivre les entretiens avec le service RH
- Répondre aux questions, aux souhaits du salarié
- Accompagner le développement professionnel du collaborateur
- Faire un bilan au bout des 6 ans



Ces formations sont dispensées au Star Lab à Beauvais, au Chalet à Jaux ou peuvent être réalisées en intra-entreprise.

Nous réalisons également des formations sur mesure en management, commerce/vente, développement personnel, efficacité professionnelle

Pour les formations sur mesure, merci de nous contacter au moins trois mois à l'avance.

Toute personne en situation de handicap ne doit pas hésiter à nous contacter, nous étudierons la demande et ferons notre maximum pour y répondre favorablement.

Pour connaître les dates de programmation et pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter

au 06.40.63.53.17

ou à [contact@potentiel-et-reussite.com](mailto:contact@potentiel-et-reussite.com)



**Qualiopi**   
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante :  
- Actions de formation

Potentiel & Réussite

6, rue des Rosiers – 60700 Saint Martin Longueau – Tel : 06.40.63.53.17

[contact@potentiel-et-reussite.com](mailto:contact@potentiel-et-reussite.com) – 478 921 273 RCS Beauvais

Organisme de formation enregistré sous le numéro 32 60 03100 60 auprès du Préfet de la Région Hauts de France