



PRO SKILLS
FORMATION

PROGRAMME OFFICIEL • VERSION PREMIUM

DEVENIR UN PERFORMER D'EXCEPTION

FORMATION SIGNATURE PSF

Transformer son potentiel en performance durable

28 H

4 jours

2 MODES

présentiel / distanciel

15

participants maximum

Construire un système personnel de performance, lucide, durable et transférable.

PROGRAMME OFFICIEL • VERSION 2.0 • 27 JUILLET 2026

LA FORMATION EN UN REGARD

PASSER DU POTENTIEL À UNE PERFORMANCE QUI DURE

FINALITÉ

Construire un système de performance durable, compatible avec sa santé, ses responsabilités et son environnement.

PROMESSE

Repartir avec un diagnostic objectif, une méthode applicable et un plan de progression mesurable à 30 jours.

FORMAT

28 heures sur 4 journées de 7 heures, consécutives ou non, en présentiel ou en classe virtuelle synchrone.

PÉDAGOGIE

30 % d'apports et 70 % d'entraînement : défis, simulations, feedback, correction et transfert terrain.

Résultats attendus

Identifier les comportements qui produisent ou bloquent les résultats.



Transformer une ambition en objectif, priorités et indicateurs observables.



Installer des routines d'exécution réalistes et robustes.



Préserver attention, énergie et lucidité sous pression.



Communiquer, utiliser le feedback et piloter un plan à 30 jours.

Double terrain : la même méthode s'applique au monde professionnel et à la pratique sportive. Chaque participant transpose les outils à son contexte réel.

CADRE PÉDAGOGIQUE

PUBLICS, PRÉREQUIS ET OBJECTIFS

PUBLICS CONCERNÉS

- Salariés et demandeurs d'emploi recherchant efficacité et autonomie.
- Managers, chefs d'équipe, commerciaux et entrepreneurs.
- Professionnels confrontés à des objectifs exigeants.
- Sportifs amateurs, semi-professionnels ou professionnels, et membres de staff.

PRÉREQUIS

- Comprendre et s'exprimer en français.
- Disposer d'un objectif réel de progression à travailler.
- Aucun diplôme spécifique requis.
- En distanciel : ordinateur, connexion stable, caméra et microphone.

Objectifs opérationnels

- Diagnostiquer ses facteurs de réussite, ses habitudes et ses freins.
- Transformer une ambition en objectif opérationnel et en indicateurs.
- Prioriser les actions qui ont le plus d'impact sur le résultat.
- Construire une routine d'exécution et renforcer sa discipline.
- Protéger son attention et réguler son niveau d'énergie.
- Rester lucide sous pression et utiliser un protocole adapté.
- Communiquer avec assertivité et exploiter le feedback.
- Mesurer, ajuster et piloter un plan de progression à 30 jours.

LE PARCOURS

LA MÉTHODE P.E.R.F.O.R.M. PSF

1

OBSERVER

Faire un diagnostic factuel de ses résultats, comportements, ressources et freins.

LIVRABLE
Diagnostic

2

DÉCIDER

Choisir une direction, définir un standard et traduire l'ambition en objectif.

LIVRABLE
Objectif 30 jours

3

AGIR

Organiser les priorités, installer une routine et exécuter malgré les aléas.

LIVRABLE
Protocole

4

MESURER

Suivre des preuves concrètes, solliciter du feedback et objectiver les progrès.

LIVRABLE
Tableau de bord

5

AJUSTER

Analyser les écarts, corriger le système et préparer la prochaine boucle.

LIVRABLE
Plan d'ajustement

Principe PSF : la méthode propriétaire P.E.R.F.O.R.M. structure la progression. Son cycle opérationnel est simple : Observer → Décider → Agir → Mesurer → Ajuster.

JOURS 1 À 3

DIRECTION, EXÉCUTION ET LUCIDITÉ

JOUR 1 • 7 H DIRECTION

OBJECTIF

Se connaître, diagnostiquer son fonctionnement et choisir une direction.

CONTENUS CLÉS

Performance durable • auto-diagnostic • facteurs de réussite et freins • valeurs et standards • objectif opérationnel • indicateurs de preuve • cas fil rouge.

MISE EN PRATIQUE

Diagnostic individuel, justification des choix et formulation d'un objectif à 30 jours.

LIVRABLE : Diagnostic + objectif

JOUR 2 • 7 H EXÉCUTION

OBJECTIF

Transformer la direction choisie en discipline et en actions répétables.

CONTENUS CLÉS

Priorisation • décisions utiles • routines • déclencheurs • protocoles d'exécution • gestion des imprévus • récupération • boucle de feedback.

MISE EN PRATIQUE

Challenge avec événement inattendu, observation des réactions et correction du protocole.

LIVRABLE : Routine + priorités

JOUR 3 • 7 H LUCIDITÉ

OBJECTIF

Protéger son attention, son énergie et sa qualité de décision sous pression.

CONTENUS CLÉS

Audit de l'attention • distractions • énergie • récupération • pression utile ou parasite • signaux d'alerte • protocole A-P-A • débrief factuel.

MISE EN PRATIQUE

Simulation sous contrainte, utilisation du protocole et analyse factuelle des écarts.

LIVRABLE : Protocole pression

JOUR 4 ET TRANSFERT

COMMUNIQUER, COOPÉRER, PROGRESSER

JOUR 4 • 7 H

TRANSFERT

OBJECTIF

Communiquer avec assertivité, coopérer et piloter sa progression.

CONTENUS CLÉS

Communication claire • feedback factuel • coopération • demande et recadrage • apprentissage par l'erreur • mesure • ajustement • étude de cas finale.

MISE EN PRATIQUE

Script assertif, résolution du cas fil rouge et engagement sur des preuves de progression.

LIVRABLE : Plan à J7 / J15 / J30

FIL ROUGE

PREUVE

OBJECTIF

Transposer la méthode à une situation professionnelle ou sportive réelle.

CONTENUS CLÉS

Contexte • résultat recherché • difficulté observable • comportement à tester • indicateur • preuve attendue • feedback • décision d'ajustement.

MISE EN PRATIQUE

Présentation du système personnel de performance et débrief à partir de critères partagés.

LIVRABLE : Système personnel

Rythme quotidien indicatif

0:30

Accueil et activation

2:00

Apports et démonstrations

3:00

Cas et entraînements

1:30

Évaluation, débrief et transfert

UNE FORMATION ACTIVE

DES PREUVES DE PROGRESSION, PAS SEULEMENT DES APPORTS

MÉTHODES MOBILISÉES

Apports courts et démonstrations commentées.

- Études de cas adaptées aux métiers du groupe.
- Jeux de rôle, simulations et entraînement progressif.
- Sous-groupes en classe virtuelle et débriefings structurés.
- Travail fil rouge sur une situation professionnelle ou sportive réelle.

MOYENS ET RESSOURCES

Support participant Performer d'Exception et fiches outils.

- Grilles de diagnostic, de priorisation et d'observation.
- Cas métier et sport, quiz, ressources vidéo et plan d'action.
- Classe virtuelle avec caméra, micro et salles de sous-groupes.
- Assistance pédagogique et technique précisée dans la convocation.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Positionnement et analyse du besoin avant l'entrée.

- Quiz, exercices, observations et feedback pendant le parcours.
- Étude de cas finale critériée sur une situation contextualisée.
- Quiz final : seuil de réussite fixé à 70 %.
- Plan à J7, J15 et J30 ; évaluation à chaud puis à froid à J+90.

VALIDATION

Attestation de fin de formation et certificat de réalisation.

- Formation non certifiante : elle ne délivre ni diplôme ni titre RNCP.
- La réussite suppose la réalisation des travaux et la démonstration des compétences essentielles en situation.

ENTRER EN FORMATION

UN PARCOURS D'ACCÈS CLAIR ET SÉCURISÉ

DURÉE 28 heures - 4 jours de 7 heures, consécutifs ou non

MODALITÉ Présentiel ou classe virtuelle synchrone

EFFECTIF 6 à 12 participants recommandés - 15 maximum

TARIF DE RÉFÉRENCE 1 200 € net de taxes par participant

FINANCEMENT Entreprise ou OPCO, sous réserve d'accord du financeur

DÉLAI D'ACCÈS Réponse sous 48 h ouvrées ; entrée selon calendrier après validation du dossier

ORGANISATION Dates définies selon le calendrier inter ou intra-entreprise

Parcours d'inscription

1 Demande

2 Analyse du besoin

3 Positionnement

4 Devis / convention

5 Convocation

Accessibilité et cadre : les besoins d'adaptation sont étudiés au cas par cas avec le référent handicap. Cette formation ne remplace ni un suivi médical ou psychologique, ni un accompagnement nutritionnel, ni une préparation physique individualisée.