CADRES EN MISSION

Programme de la formation

Communiquer efficacement, gérer le stress et les situations de conflits avec le Process Communication Model (PCM®)

Mixte sur site et à distance

14 heures sur 2 jour(s)

Salarié en poste, Indépendant et dirigeant · De 5 à 10 participants

Sur devis

Description courte

PCM® est un **outil** puissant et **immédiatement opérationnel** dont l'objectif est **d'accroître la qualité de la relation** en développant la **connaissance de soi** et une **conscience des autres**.

PCM® permet de **décrypter rapidement les caractéristiques clés d'un individu** selon sa structure de personnalité et ainsi d'établir comment il perçoit le monde, **quel est son langage**, quels sont ses points forts, **ses sources de motivation** et **ses signes évocateurs de stress.**

Grâce à PCM® vous pourrez **améliorer la communication**, établir des **relations saines**, efficaces et durables mais aussi **identifier les comportements sous stress** et **gérer les situations de conflits**.

L'intérêt principal de cette formation est de **développer la conscience de soi** et les **soft skills** indispensables à une **communication saine et efficace** afin d'**éviter les situations de conflits**.

Profil des participants

Toute personne souhaitant améliorer son agilité relationnelle

Prérequis

Activité professionnelle nécessitant des relations de travail, clientèle, fournisseurs...

Objectifs

- Utiliser la compréhension de son mode de fonctionnement et celui des autres, pour développer une plus grande flexibilité relationnelle et managériale, même dans des situations de stress
- Développer une communication assertive, constructive et adaptée au profil de son interlocuteur
- Anticiper et gérer les comportements sous stress pour restaurer une communication efficace dans les situations de conflits

Aptitudes et compétences visées / attestées

- Identifier les différents types de personnalité
- Adapter sa communication au profil de son interlocuteur

- Identifier les comportements sous stress
- Gérer les conflits
- Instaurer un climat de confiance
- Développer la cohésion d'équipe

Contenu

1. **COMMUNIQUER AVEC PCM®** :

- **Identifier son profil** de personnalité et **analyser l'impact** de son fonctionnement **sur la relation** avec les autres
- **Comprendre la manière de fonctionner des autres** profils pour développer une communication adaptée
- Reconnaître et **adopter le "langage" de l'autre** pour mieux le comprendre et mieux se faire comprendre
- **Adapter sa communication et son comportement** pour restaurer une **communication efficace**
- **Adapter son style de Management** en fonction des types de personnalité

2. **IDENTIFIER ET GERER LE STRESS AVEC PCM®** :

- Repérer et **nourrir les besoins psychologiques** pour se ressourcer et **développer des relations saines et productives**
- **Motiver** et se motiver pour être **plus performant**
- Reconnaître les réactions spécifiques en **situation de stress** et apprendre à les **gérer**
- **Résoudre un conflit** grâce à une **communication adaptée**

Pédagogie et organisation

- Pédagogie active basée sur des échanges, des exercices pratiques et des mises en situation qui permettent au formateur d'évaluer la progression pédagogique du participant tout au long de la formation.

- Avant le séminaire, chaque participant répond à un questionnaire dont le traitement confidentiel par informatique permet d'établir l'inventaire de personnalité du participant. Ce support permet à chacun de se situer et de s'approprier les concepts, en référence à sa propre personnalité.

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

- Identification des bases de personnalité et des séquences de stress sur des vidéos pédagogiques

- Diverses activités en groupe (projection, dessin et interactions) afin de valider l'assimilation individuelle des connaissances acquises lors de la formation

Mode de validation

Attestation de formation

Financements possibles

OPCO

Modalités et délai d'accès

Le questionnaire sera accessible 3 semaines avant la formation. Les participants disposeront de 2 semaines pour le réaliser.

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : *(mise en place de compensation…)*

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Intervenant

Soizic HESS (basée à Nantes)

- ***Master Coach*** *diplômée de l'Institut de Coaching International de Genève,* ***et formatrice certifiée PCM®, J***accompagne **les Dirigeants et les Managers** qui souhaitent **maintenir l'Humain au centre** de leurs Organisations. La formation au **Process Communication Model – PCM®**, permet de développer au sein des équipes la **connaissance de soi** et la **conscience de l'autre** afin d'**améliorer les relations** et **réduire le stress**.

Évaluations

16 inscriptions depuis le 08/02/2024

Taux d'acquisition des compétences : **86 %** (16 évaluations)

Satisfaction des apprenants : **4.5/5** (16 évaluations)