





## Programme de la formation

### Formation Initiation Process Communication

-  En groupe sur site
-  21 heures sur 3 jour(s)
-  Tout public · De 4 à 8 participants
-  Sur devis

### Description courte

Cette action a pour objectif de mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres grâce à PCM (Process Communication Model).

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Identifier la structure de sa personnalité et son mode de fonctionnement
- Développer une communication adaptée aux six types de personnalités
- Reconnaître les réactions spécifiques en situation de stress
- Appliquer les styles de management en fonction des six types
- Développer une communication assertive et constructive

### Profil des participants

Toute personne désirant mieux se connaître et améliorer sa communication.

### Prérequis

Avoir réaliser son profil PCM en ligne avant le démarrage de la formation.

### Objectifs

Cette action a pour objectif de mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres grâce à PCM (Process Communication Model).

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Identifier la structure de sa personnalité et son mode de fonctionnement
- Développer une communication adaptée aux six types de personnalités
- Reconnaître les réactions spécifiques en situation de stress
- Appliquer les styles de management en fonction des six types
- Développer une communication assertive et constructive

### Contenu

#### JOUR 1 :

- Mieux se connaître et comprendre son mode de fonctionnement

- Comprendre les fondamentaux et les applications du modèle Process Com® dans la relation aux autres.
- Repérer les caractéristiques des six types de personnalités et leurs processus de communication.
- Comprendre les notions de base et de phase en Process Com®.
- Comprendre le principe de la structure de la personnalité : combinaison des six types de personnalités.
- Découverte et analyse de sa propre structure grâce à l'inventaire de personnalité.
- Comprendre l'influence de sa structure de personnalité sur ses comportements.

Travaux pratiques :

Découverte de son inventaire de personnalité pour comprendre sa dynamique relationnelle. Exercices sur la reconnaissance des différents langages.

## JOUR 2:

- Apprendre à entrer en relation face à différents interlocuteurs
- Développer son écoute et ses qualités d'observation pour adapter sa posture et sa communication.
- Utiliser les cinq indicateurs comportementaux : mots, tons, expressions du visage, postures, gestes.
- Connaître et pratiquer les différents canaux de communication.
- S'appuyer sur les différents indicateurs pour identifier le canal de communication le plus adapté.
- Sélectionner le bon canal de communication en fonction du type de personnalité de son interlocuteur.

Travaux pratiques :

Détecter et utiliser les différents canaux de communication pour mieux comprendre son interlocuteur et être mieux compris.

- Savoir motiver et créer les conditions du leadership
- Explorer les besoins psychologiques (leviers de motivation) de chacun des six types de personnalités en Process Com®.
- S'approprier les différents styles de management et savoir s'adapter à son interlocuteur.
- Savoir définir et reconnaître les besoins positifs et négatifs de ses interlocuteurs.
- Savoir satisfaire les besoins exprimés et détectés en utilisant le bon canal et le bon langage.

Travaux pratiques :

Travail sur ses besoins psychologiques. Adapter une communication motivante en répondant aux besoins exprimés et/ou détectés. Analyse en sous-groupes et restitutions en plénière.

### JOUR 3:

- Détecter et sortir des situations de stress
- Distinguer les manifestations du stress.
- Comprendre le lien entre stress et performance.
- Découvrir et intégrer les trois degrés de stress en Process Com®.
- Connaître les comportements prévisibles des six types de personnalités sous stress.
- Intégrer les notions de masques, de drivers.
- Adapter sa réponse en fonction du degré de stress et du type de personnalité.
- Identifier les situations qui, pour soi, sont sources de stress.

Travaux pratiques :

Analyse des différents types de personnalités et de leur comportement sous stress à partir d'extraits de films. Identifier ses comportements sous stress.

- Mettre en place un plan de progrès personnel en utilisant Process Com®
- Faire le lien entre qualités premières et points de fragilité.
- En déduire le "challenge" principal lié à sa structure de personnalité.
- Décider d'actions à mettre en œuvre au quotidien pour développer sa croissance et son agilité relationnelle.
- Construire un plan d'action adapté pour développer son agilité relationnelle.

Travaux pratiques :

Réflexion individuelle : construire son plan d'action personnel. S'engager sur ses points de progrès. Échanges en groupe sur les apports du modèle Process Com® et les changements qu'ils peuvent générer dans ses relations avec les autres.

## Pédagogie et organisation

La pédagogie utilisée est basée sur une alternance entre théorie et pratique : exercices, jeux de rôles, entraînements avec la formatrice.

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.

## Financements possibles

OPCO

## 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](mailto:nadiahadjeri@cadresenmission.com)