



Notre offre de formation :
MIEUX COMMUNIQUER AVEC LA PROCESS COM®
Durée : 3 jours

Programme TOUS PUBLICS

Objectif de la formation

Fournir à chaque participant les repères et outils pratiques pour:

- Renforcer ses compétences en communication, par l'approfondissement de la connaissance de soi et la façon de communiquer avec autrui
- Développer une approche bienveillante vis-à-vis de soi et de ses interlocuteurs
- Anticiper et gérer les situations de stress

Public et prérequis

Toute personne désirant améliorer sa communication avec ses interlocuteurs aux personnalités différentes et communiquer de manière positive

Il est demandé aux participants de remplir un questionnaire en amont du présentiel pour établir leur Inventaire de Personnalité Process communication model®

Qu'est-ce que la PCM ?

- Un modèle de découverte et de compréhension de sa propre personnalité et de la personnalité des autres. Un outil de communication, de management, de la motivation et de la gestion du stress.
- Basé sur l'observation des comportements, le modèle fut créé aux Etats-Unis dans les années 70 par TAIBI KHALER, docteur en psychologie, en partenariat avec la NASA.
- La boîte à outils de la Process Com® est ouverte pour travailler sur deux dimensions essentielles :
 - Les Canaux de communication= clés du langage et outils de contacts essentiels
 - Les Besoins psychologiques = clés de la motivation et de la gestion du stress.

Contenus des 3 journées

- **Mieux se comprendre dans son fonctionnement et mieux comprendre celui des autres**

Découvrir les six types de personnalité qui coexistent en nous, leur mode de perception et manière spécifique de communiquer.

Découvrir son Inventaire de personnalité PCM® et mesurer son impact sur soi et ses relations

- **Adapter sa communication aux différents profils de ses interlocuteurs**

Reconnaître les signaux comportementaux et savoir utiliser le bon Canal de Communication pour être en « phase » avec ses interlocuteurs aux personnalités différentes

- **Repérer et développer les sources de motivation chez soi et chez les autres**

Repérer les 8 Besoins psychologiques préférentiels et les 2 manières de les satisfaire

Identifier ses propres besoins prioritaires pour se ressourcer et développer sa disponibilité

- **Décoder et gérer les comportements sous stress**

Repérer les 6 séquences de stress, sources et effets.

Savoir agir dès les 1ers signaux de tension

Gérer le « processus » en situation de tension et de « mécommunication »

- **Définir une stratégie de communication pour son entourage**

Identifier les environnements préférentiels qui facilitent l'expression d'une personnalité

Savoir diagnostiquer un profil et établir une stratégie de communication adaptée.

Plan d'action personnel et ses priorités d'action

Modalité d'évaluation de l'atteinte des objectifs

QCM évaluation des acquis

Les atouts de la formation

- Un déroulé pédagogique sur mesure :
 - Alternance entre apport de concepts du modèle et expérimentations
 - Des exercices pratiques individuels et collectifs
 - Des ateliers cas pratique et des mises en situations
 - Ludo pédagogie et interactivité dans les échanges
 - Résolution des problématiques et plan d'action personnel
- Un support pédagogique complet
 - Support de formation en format électronique diffusé en amont de la formation
 - Le Profil Key To Me en lien avec son Inventaire de Personnalité Process Com® avec ses clés et pistes de travail pour piloter son quotidien en tenant compte de ses atouts et indicateurs à surveiller
 - Document-training complet« Nourrir les Besoins psychologiques avec la Process Com®»

La formatrice : Héroïse de Clermont-Tonnerre



Certifiée formatrice en Process Communication Model® et Karpman Process Model®, formée à La Communication Non-Violente®, Héroïse est consultante en communication dans les domaines de la relation client, la communication interpersonnelle et la prise de parole en public.

Héroïse a également 30 ans d'expérience dans le théâtre en tant qu'actrice et metteur en scène.