



INNOV RH

CABINET DE CONSEIL EN CONDUITE DU CHANGEMENT

## FORMATION PROCESS COMMUNICATION ® - NIVEAU 1

Se former à la Process Communication ® est un puissant levier de progression pour soi et pour ses relations avec les autres :

- en comprenant nos forces ainsi que nos sources de motivation et nos besoins, et en apprivoisant nos comportements sous stress, nous apprenons à faire face aux nombreuses situations auxquelles nous sommes confrontés quotidiennement,
- mieux comprendre les autres permet de s'adapter à chaque individualité, de prévenir les conflits et de développer une meilleure collaboration, une meilleure qualité de vie.

### Objectifs pédagogiques

Mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres pour mieux se gérer et mieux gérer la relation avec les autres.

Adapter sa communication au profil de ses interlocuteurs pour renforcer l'efficacité de la relation.

Anticiper et gérer les comportements sous stress chez soi et chez les autres pour restaurer une communication efficace dans les situations tendues.

**Durée** 2 jours soit 14 heures

**Groupe** Idéalement 6 personnes, 8 personnes max, possible à partir de 3 personnes

**Public cible** Tout public souhaitant développer son intelligence relationnelle : connaissance de soi, gestion de soi, compréhension des autres, gestion de la relation

**Prérequis** Aucun

Le passage de l'inventaire de personnalité est proposé avant le démarrage de la formation.

## En résumé

### Programme

- Structure de personnalité, Base, Phase, et changement de Phase
- Les 6 Types de personnalités PCM® et leurs caractéristiques : points forts, Perception, Partie de Personnalité, Canal de communication, Besoins Psychologiques, comportements sous stress de 1er et 2ème degré




### Compétences requises

Pas de compétences spécifique requise

Avant la formation, accès internet requis pour répondre à un questionnaire préalable.



CABINET DE CONSEIL EN CONDUITE DU CHANGEMENT  
INNOV RH  
1 rue Claude Martin  
73000 Chambéry

 INNOV RH  
 [contact@innovrh.fr](mailto:contact@innovrh.fr)  
 [innovrh.fr](http://innovrh.fr)

V2- 07/07/23 - Page 1



INNOV RH

CABINET DE CONSEIL EN CONDUITE DU CHANGEMENT

## L'approche pédagogique

- Séquences théoriques
- Exercices de mise en pratique
- Analyses de vidéos
- Partages d'expérience

### Modalités d'évaluation

- Débriefing des exercices
- QCM

## Programme détaillé

Un questionnaire pour effectuer son inventaire de personnalité (IDP) est à réaliser en amont de la formation.

### Mieux se connaître et mieux comprendre les autres

- Les fondamentaux de la Process Communication®
- Comprendre les concepts de base de la Process Communication®
- Comprendre la Structure de Personnalité
- Identifier les caractéristiques des six Types de Personnalité et leurs caractéristiques
- Découvrir son profil

### Adapter sa communication selon le profil Process Communication® de ses interlocuteurs

- Reconnaître le langage utilisé et la manière spécifique de communiquer des six Types de Personnalité
- S'exprimer en fonction des 6 Types de Personnalité

### Mieux se gérer

- Connaître les 9 besoins psychologiques selon les Types de Personnalité
- Recharger ses batteries en fonction de ses Besoins Psychologiques prioritaires
- Identifier des ressources pour satisfaire ses Besoins Psychologiques

### Anticiper et gérer les situations de stress avec la Process Communication®

- Définir le stress lié à la Mécommunication et ses conséquences
- Repérer les signaux de stress de 1er et 2ème degré chez soi et chez les autres
- Intégrer les notions de masques, de drivers
- Adapter sa communication et son comportement pour restaurer une communication efficace.

### Conclusion et synthèse

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Bilan oral et évaluation à chaud





INNOV RH

CABINET DE CONSEIL EN CONDUITE DU CHANGEMENT

## Tarif

### **2 jours – Formation distancielle ou présentielle - 1500 € H.T.**

Si formation à distance - 2 jours répartis en 4 demi-journées sur 2 à 3 semaines

Pour les tarifs intra, merci de nous contacter

Prise en charge OPCO possible

## Accessibilité :

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.

Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.

- Dates : à définir
- Délai d'accès : sous un mois maximum



CABINET DE CONSEIL EN CONDUITE DU CHANGEMENT

INNOV RH

1 rue Claude Martin  
73000 Chambéry

 INNOV RH

 [contact@innovrh.fr](mailto:contact@innovrh.fr)

 [innovrh.fr](http://innovrh.fr)