

# Communiquer grâce à la Process Com © - Niveau 1

3 j (21 heures)

Ref : PROC1

## Public

Toute personne qui souhaite accroître ses capacités relationnelles au travail et développer son efficacité par la communication

## Pré-requis

Avoir rempli un questionnaire en ligne destiné à définir son profil de personnalité 2 semaines avant la formation

## Moyens pédagogiques

Formation réalisée en présentiel ou à distance selon la formule retenue  
Questionnaire préalable de positionnement  
Nombreux exercices pratiques et mises en situation, échanges basés sur la pratique professionnelle des participants et du formateur, formation progressive en mode participatif  
Vidéoprojecteur, support de cours fourni à chaque stagiaire

## Modalités de suivi et d'évaluation

Feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur  
Exercices de mise en pratique ou quiz de connaissances tout au long de la formation permettant de mesurer la progression des stagiaires  
Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de stage  
Auto-évaluation des acquis de la formation par les stagiaires  
Attestation de fin de formation

## Objectifs

- Cerner les caractéristiques de nos interlocuteurs et les comprendre
- Adapter son mode de communication
- Comprendre pourquoi certaines interactions peuvent « bloquer »
- Communiquer sur le canal de son interlocuteur
- Construire des relations constructives
- Gérer le stress pour rester en énergie
- Anticiper les conflits

## Programme détaillé

## **MIEUX SE CONNAITRE ET SE COMPRENDRE - CONNAITRE ET COMPRENDRE LES AUTRES POUR MIEUX S'ADAPTER**

---

Connaître le modèle Process Communication© et ses bénéfices pour communiquer

S'approprier la structure de la personnalité et le profil de la Process Com©

Identifier les caractéristiques des 6 types de personnalité de la Process Communication© et leurs impacts

- Points forts /ressources
- Perceptions du monde et des choses
- Canal préférentiel de communication de chaque type
- Motivations de chacun(e)
- Comportements sous stress et leurs manifestations

Modalités pédagogiques : Découverte de son profil et analyse des composantes de la personnalité

## **DEVELOPPER SES CAPACITES RELATIONNELLES ET ACCROITRE L'IMPACT DE SA COMMUNICATION**

---

Cerner « la porte d'entrée » qui facilite la communication à autrui

Reconnaître les différentes façons de percevoir l'environnement

Détecter les comportements verbaux et non verbaux qui améliorent la communication entre collègues, clients, partenaires, etc.

Savoir se mettre sur la même longueur d'onde et accroître la qualité de ses transactions : comment être entendu de chacun

Modalités pédagogiques :

- Exposés théoriques suivis d'exercices pratiques sur des situations du contexte professionnel des stagiaires
- Mises en situation pour s'exercer sur les canaux de communication, travail sur les besoins
- Vidéos démonstratives (films de formation, extraits de films ou de situation de communication)

## **ECHANGE SUR L'INTEGRATION DES METHODES ET LEUR EXPERIMENTATION SUR POSTE DE TRAVAIL**

---

## **RESOUDRE LES DIFFICULTES DE COMMUNICATION ET GERER LE STRESS DES SITUATIONS DE CONFLITS**

---

Définir la « mécommunication » et ses effets sur la relation aux autres

Repérer les manifestations négatives du stress sur ses relations pour éviter les ruptures de communication

Identifier les comportements de stress (drivers ou « petites voix ») chez son interlocuteur pour rétablir une communication efficace

Rétablir une communication positive et constructive

Modalités pédagogiques :

- Simulations et jeux de rôles
- Reconnaissance du langage des perceptions
- Gestion de situations difficiles, par exemple -Savoir-faire un ascenseur
- Vidéos démonstratives (films de formation, extraits de films ou débats)

