

	<p>Optimiser sa communication avec la Process Communication</p> <p>Organisation possible :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ En présentiel</li><li>▪ À distance</li><li>▪ Ou un mix des deux</li></ul> <p>Éligible au plan de formation</p>
---	---

## Pourquoi Process Communiquer ?

En avons-nous toujours pleinement conscience ? La qualité de notre communication est un des facteurs clés de notre réussite.

Les techniques et les outils pour mieux communiquer avec l'entourage professionnel et personnel sont nombreux et pourtant ils ne suffisent pas toujours pour se mettre en phase rapidement avec des interlocuteurs aux personnalités très différentes.

Le Process Communication Model® est immédiatement opérationnel et permet de développer une communication efficace. Il prend en compte la spécificité de chacun et permet de donner le meilleur de soi-même, notamment dans les situations de tensions. Être formé au Process Communication Model® permet ainsi de fluidifier la communication dans l'entreprise, avec ses partenaires et dans sa vie personnelle.

Le Process Communication model® est connu, reconnu et utilisé dans le monde entier comme outil de communication et d'aide au management au sein des entreprises.

## Pré requis

- Avoir le désir d'améliorer sa communication interpersonnelle dans son activité professionnelle ou dans sa vie personnelle
- Accepter de répondre en ligne avant la formation à un questionnaire permettant d'établir son inventaire de personnalité
- Pas d'autres conditions d'admission particulière

## Public concerné

- Tous publics professionnels ou particuliers

## Durée

- 14 heures

## Modalités pratiques

2 modalités possibles d'organisation de cette formation

- **En présentiel :**

- Une session de 2 jours consécutifs

Effectif par session :

- minimum : 6 participants
- maximum : 12 participants

- **À distance :**

- Une session de 4 demi-journées consécutives animée sur une plateforme de formation à distance

Effectif par session :

- minimum : 6 participants
- maximum : 8 participants

## Délai d'accès :

- Pour les sessions organisées en intra-entreprise se rapprocher du service formation
- Pour les sessions organisées en inter-entreprises voire les dates sur : [moncompteformation.gouv.fr](http://moncompteformation.gouv.fr)

## Objectifs de la formation

- Acquérir une meilleure connaissance de soi et des autres :
  - Connaître sa structure de personnalité
  - Identifier ses points forts et sa façon de percevoir le monde
  - Repérer ses sources de motivation et identifier des actions pour les développer
- Gérer la relation en individualisant sa communication :
  - Interagir avec ses collègues en utilisant la perception et le Canal de Communication approprié à son interlocuteur
  - Identifier les signaux précurseurs de tension ou de conflits naissants
  - Accueillir et s'entraîner à gérer les comportements négatifs sous stress

## Méthodes pédagogiques mobilisées

- Établissement et mise à disposition pour chaque participant de son profil de personnalité Process Com. Avant le séminaire, chacun répond à un questionnaire dont le traitement confidentiel permet d'établir son inventaire de personnalité. Ce support permet à chacun de se situer et de s'approprier les concepts de la Process Com, en référence à sa propre personnalité.
- La pédagogie utilisée est basée sur une alternance entre apports théoriques et mise en pratique : exercices, jeux de rôles, entraînements avec le formateur et entre pairs.
- Des vidéos sont utilisées comme outil d'entraînement à l'observation des différents types de personnalité

## Contenu de la formation

### ▪ **Découverte du modèle**

- Découvrir l'origine et la philosophie du modèle PCM
- Distinguer le langage utilisé, les besoins exprimés, les manifestations de stress
- Comprendre ce qu'est la structure de personnalité Process Com® : la base, la phase, les étages et l'ascenseur

### ▪ **Comprendre les concepts de base de la Process Communication**

- Distinguer la manière de dire de ce qui est dit.
- Découvrir les 6 perceptions du monde selon la Process Com
- Exercice : « ma perception »
- Connaître les six types de personnalité et leur manière spécifique de communiquer : Canal perception
- Remise à chaque participant de son Inventaire de Personnalité.

### ▪ **Développer une communication positive**

- Reconnaître les signes, attitudes et comportements révélateurs du type de personnalité de son interlocuteur - Exercice : « qui dit ? » (Communication)
- S'entraîner à utiliser la bonne perception et le bon canal de communication.
- Exercice sur les différentes façons de formuler une demande à un collègue

### ▪ **Comprendre et gérer les situations de "mécommunication" : incompréhensions et malentendus, tensions, inefficacité, conflit naissant ou avéré...**

- Les besoins psychologiques : source de motivation ou de démotivation
- Exercice « qui dit ? » (motivation)
- Comment identifier les manifestations positives ou négatives des besoins psychologiques de son interlocuteur. Comment y répondre ?
- Le stress négatif et ses différentes manifestations.
- Les trois degrés de stress : « drivers » - « mécanismes d'échec » et « masque de désespoir ».
- Stratégies d'intervention pour revenir à une communication positive
- Exercice « Dis-le »

## Modalités d'évaluation des acquis de la formation

Cette formation donne lieu :

- À une évaluation des acquis des participants. Le dernier jour de la formation les participants sont invités à remplir un formulaire d'évaluation des connaissances et compétences en ligne acquises au cours de la formation
- 
- À une attestation de fin de formation remise à l'issue des modules de formation précisant le nombre d'heures de formation suivies en présentiel ou à distance

## Formateurs

Nos formateurs sont tous certifiés Process Com Trainee par Kahler Communication France, KCF ainsi qu'en Communication interpersonnelle par APMG.

A ce titre ils sont habilités à dispenser des formations Process Com et à préparer à la certification en communication interpersonnelle.

Le CV du formateur qui anime votre session est joint à ce descriptif. Il décrit ses diplômes, ses certifications et son expérience en tant que formateur.

## Modalités d'accès au lieu de la formation en présentiel

**Lieu des sessions inter-entreprises :** CO'MINT - 160 Cours du Médoc à Bordeaux

À 20 minutes en tramway de la Gare Saint Jean :

- Ligne B, arrêt « Cours du Médoc » (puis 10 minutes à pied)
- Ligne C, arrêt « Émile Counord » (puis 5 minutes à pied)
- Calculer votre temps de trajet sur le site TBM

À 25 minutes en voiture depuis l'aéroport de Mérignac :

- Sortie rocade : 4, ou 4a ou 4c
- Le stationnement est gratuit sur tout le Cours du Médoc et dans les rues adjacentes

**Lieu des sessions intra-entreprises :** informations communiquées dans la convocation envoyée par le service formation

## Modalités d'accès pour une formation à distance

Une semaine avant la formation un mail sera envoyé aux participants précisant les modalités d'accès à la plateforme de formation en visio avec les identifiants et éventuels mots de passe nécessaire.

Chaque participant sera invité à installer préalablement l'application sur son ordinateur et à vérifier son bon fonctionnement.

## Accès pour les personnes en situation de handicap

**Sessions inter-entreprises :** notre établissement se situe en RDC et est habilité à recevoir du public à mobilité réduite.

Pour les autres situations de handicap veuillez nous contacter pour appréhender l'organisation pratique de votre venue chez nous – Tél. Luc PASCAL - 06 87 21 26 14.

**Sessions intra-entreprises :** les conditions d'accès sont à vérifier auprès du service formation

## Nous contacter

CO'MINT – 160 Cours du médoc - 33300 Bordeaux

- Delphine MONNIER [delphine@co-mint.com](mailto:delphine@co-mint.com) – 06 03 26 25 66
- Luc PASCAL [luc@co-mint.com](mailto:luc@co-mint.com) – 06 87 21 26 14
- Christine – PAREYT [christine@co-mint.com](mailto:christine@co-mint.com) – 07 60 59 57 72

## Tarif

**800 € HT** par participant en présentiel (2 jours) ou à distance (4 demi-journées)

Le prix comprend :

- L'animation en présentiel ou à distance
- Les supports de formation stagiaires au format électronique