

# DECOUVRIR ET UTILISER LA PROCESS-COM®

## Niveau I

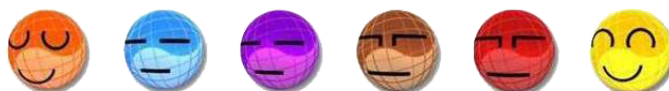
PROCESS-COM® EST UN MODÈLE PARTICULIÈREMENT EFFICACE ET PUISSANT  
POUR AMÉLIORER SA COMMUNICATION, SA CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES.

### Résultats obtenus à l'issue de la formation

- **Mieux se connaître et s'occuper de soi**
- **Mieux comprendre et accepter les autres**
- **Mieux communiquer avec ses interlocuteurs**
- **Apprendre à développer une relation positive avec les autres**
- **Eviter la mécommunication et les situations de stress**

### Comprendre et savoir utiliser les principales composantes du modèle Process-com®

- La conception du modèle Process-com® : Origine, contexte, histoire, perspectives
- Les 6 modes de perceptions
- Les 6 types de personnalités
- La notion de structure et d'inventaire de personnalités
- Les composantes du modèle PCM liées à la communication
  - Les parties de personnalités
  - Les canaux de communication
  - Les styles d'interaction
  - La communication ok-ok
  - La mécommunication
- Les drivers



## Apprendre à mieux se connaître et à mieux se gérer

- Identifier et comprendre son profil psychologique IDP et ses styles de communication
- Identifier et satisfaire ses principaux besoins psychologiques
- Gérer son stress dans les situations difficiles
- Développer sa flexibilité relationnelle

## Améliorer sa communication et sa relation à l'autre

- Repérer le style de communication utilisé par votre interlocuteur
- Utiliser les canaux de communication adaptés, pour mettre en place une communication positive et plus généralement une bonne relation
- Identifier et répondre aux besoins psychologiques de son interlocuteur en fonction de sa personnalité

### Principales méthodes pédagogiques :

- Apport de concepts et d'outils
- Nombreux exemples de cas réels
- Nombreux ateliers en sous-groupes
- Exercices d'appropriation et de mises en pratique
- Explications à chaque participant de son IDP (Inventaire De Personnalité)
- Travail à partir de scènes vidéo et de scènes audio
- Partage d'expériences
- Dossier pédagogique personnalisé remis à chaque participant
- Mises en commun structurées

➤ DONNER À CHACUN DE NOMBREUSES OCCASIONS D'UTILISER LE MODÈLE...

