

ÉVITER LA MÉCOMMUNICATION ET LE STRESS AVEC LA PROCESS-COM[®]

Niveau I

PROCESS-COM[®] EST UN MODÈLE PARTICULIÈREMENT EFFICACE ET PUISSANT
POUR AMÉLIORER SA COMMUNICATION ET SORTIR DES SITUATIONS DE STRESS.

Résultats obtenus à l'issue de la journée

- Comprendre les "drivers" et réduire leurs impacts négatifs
- Repérer et neutraliser l'escalade dans la mécommunication
- Identifier et sortir des séquences de stress et des mécanismes d'échec
- Repérer et gérer pour soi et pour les autres les situations de mécommunication et de stress les plus probables en fonction de son profil de personnalité

Pré-requis

Cette journée est réservée aux participants ayant suivi le séminaire de 2 jours :
"Découvrir et utiliser la Process-com[®]" niveau 1 et ayant réalisé leur IDP

Contenu pédagogique

- Rafraîchir sa maîtrise des principaux concepts du modèle Process-com[®]
 - Les 6 perceptions
 - Les types de personnalité et la notion de structure de personnalité
 - La communication ok-ok : parties et canaux de communication
- Apprendre à repérer les drivers et à limiter leurs impacts négatifs pour soi et les autres
 - Les 6 drivers
 - Lien entre drivers, stress et mécommunication
 - Lien entre drivers et structure de personnalité (évaluation pour chacun)
 - Les "parades" pour réduire les effets négatifs des drivers
- Repérer et neutraliser les séquences de stress pour soi et pour les autres
 - Les séquences de stress par type de personnalité
 - Liens entre "séquence de stress" et "structure de personnalité"



Quelques définitions

Drivers

Un driver est un ensemble cohérent de signaux verbaux et non verbaux indiquant une position de vie conditionnelle :
"Une des 2 personnes n'a de valeur que si..."
C'est la porte d'entrée vers la mécommunication

Mécommunication

Il y a mécommunication dès lors que la communication n'est pas établie sur une position Ok/Ok entre 2 personnes.
C'est la porte ouverte aux malentendus, aux désaccords, aux conflits.

Séquence de stress

Mécanisme d'échec lié à des comportements inadaptés, inconscients, prévisibles et observables.
La séquence de stress est la conséquence d'une satisfaction négative de nos besoins psychologiques.

Principales méthodes pédagogiques :

- Apport de concepts et d'outils
- Nombreux exemples de cas réels
- Nombreux ateliers en sous-groupes
- Application pour chaque participant en fonction 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

CETTE JOURNÉE EST AGRÉÉE DANS LE CADRE
D'UN PARCOURS POUR OBTENIR
LA CERTIFICATION PROCESS-COM®

