

Process Communication Model[®] : Se connaître et apprendre à bien communiquer



Objectifs

Mieux se connaître et développer sa capacité à communiquer
Apprendre à connaître ses interlocuteurs et à communiquer de façon adaptée
Développer une communication individualisée

Publics concernés

Toutes personnes désirant mieux se connaître et désirant améliorer
sa communication avec des interlocuteurs aux personnalités différentes

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation

Méthodes pédagogiques

Avant la formation, chaque participant répond à un questionnaire destiné
à établir son inventaire de personnalité
Apports théoriques soutenus par des illustrations vidéo et des études de cas
Pour repérer les Types de personnalité
Alternance entre présentation des concepts, des exercices et des jeux de rôles

Programme

Jour 1

1- Comprendre les concepts de base de la Process Communication[®]

- Distinguer le processus de communication (la manière de dire) de son contenu (ce qui est dit)
- Identifier les six types de personnalité de leur manière spécifique de communiquer
- Comprendre la structure de personnalité, les notions de base, de phase (l'évolution dans le temps) et les éléments constitutifs du modèle (perceptions, canaux de communication, styles d'interaction et environnements préférés)
- Découvrir son profil (présentation à chaque participant de son inventaire de Personnalité)

Durée

4 jours soit 28 heures de formation

Participants

Session de 1 à 8 personnes

Formats

Présentiel

Lieu

Sur site client ou salle externe

Modalités d'accès

Nous contacter soit par mail ou par téléphone, soit via le site avec le formulaire de contact
Mail : contact@dromosinstitut.com
Téléphone : 07 70 16 01 84

Délai d'accès

Intra : défini conjointement avec le client selon ses besoins

Prix

Intra : sur devis

Dates

Intra : défini avec le client

Contacts

Responsable formation

Mme Dominique Damoiseau
Mail : contact@dromosinstitut.com
Téléphone : 07 70 16 01 84

Référent handicap

Mme Dominique Damoiseau
Mail : contact@dromosinstitut.com
Téléphone : 06 75 08 43 82

Process Communication Model ® :

Se connaître et apprendre à bien communiquer



2- Développer une communication positive avec ses interlocuteurs

- Comprendre les différentes manières d'entrer en contact et en relation avec ses interlocuteurs
- Repérer la zone de confort relationnelle de chaque type de personnalité : savoir reconnaître les signes, les attitudes et les comportements révélateurs
- Développer sa flexibilité en activant toutes les parties de sa personnalité
- Reconnaître et adopter le « langage » de l'autre pour mieux le comprendre et mieux se faire comprendre

3- Motiver ses interlocuteurs

- Identifier les besoins psychologiques de ses interlocuteurs : ce qui les motive et ce qui les dé motive
- Repérer ses propres besoins pour apprendre à se ressourcer et à développer sa disponibilité aux autres
- Identifier et comprendre les styles d'interactions préférés de ses interlocuteurs

Jour 2

4- Comprendre et gérer ses comportements sous stress

- Comprendre le stress négatif et ses différentes manifestations
- Connaître les trois degrés de stress : les « drivers », la séquence de stress et les mécanismes d'échec
- Identifier les conséquences du stress sur notre efficacité et notre communication

5- Anticiper et gérer les situations de « mécommunication » : incompréhension, inefficacité, conflits, ...

- Repérer les premiers signaux de stress pour agir avant que la situation ne s'aggrave
- Comprendre la mécommunication : les différentes manifestations du stress
- Connaître les comportements associés aux trois degrés de stress
- Identifier les scénarios de stress attachés à chaque type de personnalité
- Identifier les éléments générateurs de stress chez ses interlocuteurs et leurs comportements sous stress
- Adapter sa communication et sa posture pour restaurer une communication positive et efficace

Jour 3 (3 à 5 semaines après les deux jours)

- Retour d'expérience : échanges, expériences vécues, difficultés rencontrées
- Rappel des concepts
- Exercices d'appropriation

Process Communication Model ® :

Se connaître et apprendre à bien communiquer



Jour 4 (10 à 12 semaines après le jour 3)

- Retour d'expérience : au regard du 1^{er} retour d'expérience, quels sont les acquis et quels sont les éléments qui restent à maîtriser ? - échanges, expériences vécues, difficultés rencontrées
- Rappel des concepts, si besoin
- Approfondissement du modèle
- Exercices d'appropriation

Supports

- Un support pédagogique est adressé au format PDF à l'issue de la formation
- Une attestation de formation est remise à la fin de la session ou un certificat de réalisation est fourni en fin de formation, selon le besoin

Modalités d'évaluation

- Des points réguliers tout au long de la formation permettent de s'assurer de la bonne acquisition des connaissances
- L'évaluation des acquis est réalisée en fin de formation sous forme de test de connaissance écrit
- Les apprenants évaluent la formation à chaud à l'aide d'un questionnaire de satisfaction et à froid, quelques temps après, à l'aide d'un autre questionnaire de satisfaction

Inscription

- Les inscriptions se font via le formulaire d'inscription qui peut nous être demandé puis compété avant de nous être retourné par mail ou qui peut être rempli directement sur notre site internet

Accessibilité

- Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap et les prestations sont adaptées en conséquence. Vous pouvez obtenir des informations complémentaires pour la mise en œuvre de compensation auprès de notre référent handicap
- L'organisme est conforme à la loi du 11 Février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes en situation de handicap