

# DÉCOUVREZ LE MODÈLE PROCESS COM®

## INITIATION | LES RESSORTS DE LA COMMUNICATION POSITIVE AU TRAVERS DU MODÈLE PCM

INTERVENANTE



**Michèle CANTO ou Brigitte TOMETY,**

Formation animée par Michèle CANTO ou Brigitte TOMETY, coachs, consultantes et formatrices en management, communication et développement professionnel, certifiées Process Communication et agréées CPF



1 classe virtuelle de 3h,  
+ PCM Virtual Learning de 3h,  
+ 1 classe virtuelle de 3h,  
soit 7h



OBJECTIFS

- Découvrir et comprendre les leviers de la communication positive au travers du modèle Process Communication pour commencer à les expérimenter dans ses relations au quotidien
- Rétablir une communication efficace et sereine avec ses interlocuteurs en cas de conflits ou de désaccords

### PROGRAMME

#### 1ÈRE CLASSE VIRTUELLE (3 HEURES)

- > Découvrir les différents types de personnalité et leurs impacts sur la relation
- > Apprendre à repérer le "langage" de l'autre
- > Savoir nourrir ses propres besoins psychologiques pour se ressourcer et ceux des autres pour les motiver
- > Adapter sa communication à des interlocuteurs de personnalités différentes
- > S'entraîner en groupe à effectuer un diagnostic des comportements sous stress
- > S'entraîner à gérer une situation de stress avec différents types de personnalité



#### Activité individuelle d'entraînement : le PCM Virtual Learning (3 heures)

- Consolider sa découverte des différents profils à l'aide du jeu PCM Virtual Learning, outil de digital learning immersif et interactif
- Bâtir sa stratégie pour nourrir au quotidien ses besoins psychologiques
- Faire son propre diagnostic de personnalité et celui de quelques personnes de son entourage professionnel ou personnel

#### 2ÈME CLASSE À DISTANCE (1H)

- > Retour d'expérience : Partager avec les autres ses observations
- > Mes réussites, mes bénéfices (impact sur moi, sur la relation) / Mes tentatives plus mitigées, mes freins, mes difficultés, mes questions
- > Construire sa stratégie d'interaction avec des interlocuteurs choisis



**Pour qui ?** Toute personne souhaitant développer ses aptitudes à la communication interpersonnelle.

**Prérequis :** Aucun

**Méthodes mobilisées :**

2 classes virtuelles actives, ludiques et participatives :

- + 3h pour découvrir le modèle Process Com avec une formatrice certifiée
- + 1h en fin de parcours pour débriefer sur son expérience du PCM Virtual Learning, poser les dernières questions en suspend et ancrer les apports et bon réflexes
- + 1 intersession et l'ouverture d'un accès au PCM Virtual Learning : Découvrir de manière ludique et progressive le modèle Process Com. Identifier de manière autonome en fin de parcours son profil Process Com

**Modalités d'évaluation :** Evaluation en ligne à l'aide du PCM Virtual Learning + Quiz Klaxoon après la formation

**Modalités d'accès :** Formation à distance animée à partir d'une plateforme collaborative (Zoom, WebEx ou Teams).

- > Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque.
- > Une assistance technique et pédagogique est assurée par ERYs auprès du participant.

**Accessibilité :** Nous contacter pour toute demande d'adaptation spécifique aux personnes en situations de handicap.



- > 590 € HT par personne
- > Nous consulter pour une proposition tarifaire en intra entreprise