



# Formation

## Optimisez vos relations interpersonnelles avec la Process Communication

### PCM1

#### Objectifs

**Développer ses compétences en communication interpersonnelle et savoir les mettre en œuvre dans le cadre d'une dynamique d'équipe.**

1. La connaissance de soi et des autres :
  - Connaître sa structure de personnalité
  - Repérer ses sources de motivation et les développer
  - Identifier les signaux précurseurs de tension ou de conflits naissants
2. Gérer la relation en individualisant sa communication :
  - Interagir avec le Canal de communication approprié à son interlocuteur
  - Gérer les signaux précurseurs de tension ou de conflits naissants
  - Gérer les comportements sous stress

#### Public concerné

Toute personne souhaitant améliorer la qualité de sa communication avec les autres.

#### Prérequis et modalité d'accès

Aucun prérequis n'est nécessaire.

Information par mail ([contact@haurea.fr](mailto:contact@haurea.fr)) et inscription après échange téléphonique.

Formation inter : un délai de 15 jours est à prévoir entre la demande d'inscription et la date de la formation sélectionnée.

Formation intra : prévoir 1 mois minimum entre la commande et le début de la formation.

#### Durée et dates

21 heures sur 3 jours

Voir les dates des prochaines sessions sur le site [www.haurea.fr](http://www.haurea.fr)

#### Modalités d'intervention

Distanciel via la plateforme Zoom.

L'inventaire de personnalité est réalisé en asynchrone en amont de la formation. Un ordinateur portable et une connexion internet sont nécessaires.

#### Intervenante

Laurence Fabre, Coach professionnelle certifiée, adhérente EMCC  
Certifiée en Process Communication Model

## Programme de la formation

En amont de la formation : passation de l'inventaire de personnalité Process Communication par les participants (via une plateforme en ligne)

Jour 1	Jour 2	Jour 3
Inclusion Historique PCM Perceptions Les 6 types de personnalité Personnalité et structure	Parties de personnalité Styles de d'interactions et management Canaux de communication Training	Environnements préférés Besoins psychologiques Séquences de Stress Masques de stress 1 <sup>er</sup> et 2 <sup>nd</sup> degré Training

A l'issue de la première journée chaque participant se voit remettre son propre inventaire de personnalité Process Communication.

## Référentiels et outils

Process Communication  
Passation de l'inventaire de personnalité Process  
Expérimentation à travers des jeux de rôles et la Communication  
Supports video  
Support écrit  
Retours d'expérience et exercices pratiques

## Modalités d'évaluation

Auto positionnement en début et fin de formation  
Mise en situation  
Quizz  
Questionnaire de satisfaction à chaud

## Accessibilité

Cette formation peut être accessible aux personnes en situation de handicap.  
Pour étudier vos besoins d'accessibilité, vous pouvez faire une demande à l'adresse :  
contact@haurea.fr