

Process Communication Model® - éligible CPF

Techniques de communication interpersonnelle

Objectif général

Acquérir et valider des compétences en communication interpersonnelle avec Process Communication Model® : conscience de soi, compréhension d'autrui, et intelligence relationnelle.

Objectifs

Comprendre les six facettes de notre personnalité et les comportements associés
Connaître ses sources de motivation et celles des autres pour prévenir et gérer le stress
Mettre en place une communication adaptée et cultiver une intelligence relationnelle
Se développer personnellement

Programme

PCM : D'où vient le modèle ? En quoi nous aide-t-il à développer une intelligence relationnelle ?

- Définition et origine du modèle
- Les compétences clé de développement personnel

La structure de personnalité : six facettes de notre personnalité, six ressources disponibles

- La structure de personnalité : définition
- Le concept de l'ascenseur ou comment accéder aux différentes ressources

Les types de personnalité : connaître leurs points forts et comprendre leurs modes de fonctionnement pour développer une intelligence relationnelle

- Les six types de personnalité : points forts, modes de relation et de communication privilégiés, environnements préférés, comportements sous stress
- Démonstrations vidéo et quizz
- Présentation du simulateur et entraînement

Autodiagnostic de notre personnalité

- Exercice d'introspection
- Remise des inventaires de personnalité aux participants

Les canaux de communication : quelles conditions pour une communication de qualité ?

- Les canaux de communication : définition
- Parties de personnalité : les éléments qui entrent en jeu dans la communication
- Entraînement en sous-groupes

Les perceptions : les lunettes avec lesquelles nous percevons le monde, et les modes d'expression qui nous sont le plus familiers

- Les perceptions : définition
- Perceptions et langage associés aux différents types de personnalité
- Exercices : s'exprimer sur un sujet en utilisant les différentes perceptions, communiquer sans sous-entendu

Connaître les différents besoins psychologiques et identifier ceux qui sont prioritaires pour nous

- Les besoins psychologiques : définition
- Les huit besoins psychologiques
- Besoins associés à chacun des types de personnalité
- Reconnaître nos besoins prioritaires

Apprendre à satisfaire ses besoins de manière positive pour prévenir l'entrée en stress

- Manifestations positives et négatives associées à chacun des besoins
- Propositions pour satisfaire ses besoins de manière positive

Exercices

- Diagnostic des besoins, canaux et perceptions



Communication



Management



Ressources humaines

Les plus

Formation qui intègre une part importante d'exercices pratiques. L'inventaire de personnalité, l'accès au simulateur, et la certification sont inclus.

Public

Toute personne désireuse de valider des compétences liées au Process Communication Model®.

Prérequis

Aucun prérequis.

Durée

Durée totale de 35h : - 2 sessions de 14h (réparties sur 2,5 jours en visio) - 7h de e-learning

Lieu

En visio.

Coût

Nous consulter.

Marie BOURRIGAN

07 86 34 16 72
marie@cohestim.com
www.cohestim.com



cohestim