

**Marie BOURRIGAN**  
07 86 34 16 72  
marie@cohestim.com

## PROGRAMME

### FORMATION PROCESS COMMUNICATION MODEL® AVEC OPTION ACCRÉDITATION EN COMMUNICATION INTERPERSONNELLE (Présentiel)

#### ANIME PAR :



#### Mme Marie BOURRIGAN

Marie Bourrigan a créé Cohestim dans le but d'accompagner les personnes et les organisations vers un nouveau rapport au travail. En tant que formatrice et consultante, elle accompagne et forme les entreprises et les particuliers en fonction de leurs besoins, dans différents domaines : management, risques psychosociaux, communication interpersonnelle, parcours professionnels.

Elle a découvert Process Communication Model® (PCM) en 2011 et en a expérimenté ses multiples applications en tant que dirigeante. Convaincue par l'intérêt du modèle, elle a fait le choix de se spécialiser dans son utilisation. Formatrice accréditée, habilitée à faire valider les compétences de stagiaires en communication interpersonnelle et à utiliser le profil PCM dans le cadre du recrutement, elle intervient dans des entreprises de tous secteurs d'activité. Le profil PCM est également intégré dans ses services à destination des particuliers, et notamment les bilans de compétences.

#### PUBLIC :

Toute personne désireuse de renforcer ses compétences en communication, pour une meilleure relation aux autres.

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

5 - 12

#### OBJECTIF GÉNÉRAL :

Acquérir par la pratique des compétences en communication interpersonnelle avec Process Communication Model® : conscience de soi, compréhension d'autrui, et intelligence relationnelle. L'option accréditation permet de valider ces compétences et de démontrer ainsi sa volonté de porter attention à sa communication et sa relation à l'autre.

#### OBJECTIFS OPERATIONNELS

- Comprendre les différentes facettes de sa personnalité et les comportements qui en découlent
- Connaître ses principales sources de motivation et celles des autres, et identifier les signaux précurseurs de tension ou conflits
- Mettre en place une communication adaptée et cultiver une intelligence relationnelle
- Prévenir et gérer les comportements sous stress
- Se développer personnellement et professionnellement par une meilleure conscience de soi

#### PRÉREQUIS :

Aucun prérequis

#### CONTENU DU PROGRAMME :

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

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !

Elycoop - SCOP SA à capital variable - SIRET : 429 851 637 00034 - 429 851 637 RCS Lyon - APE :7022Z

Pôle Pixel - Bâtiment B - 26 Rue Emile Decorps 69100 VILLEURBANNE -04.72.81.96.01 - contact@elycoop-formation.fr - 04.72.81.95.84

Les actions de formation professionnelles continues sont exonérées de TVA - Organisme de formation enregistré n° 82 69 0684469

RIB -Crédit Coopératif 42559 - Guichet00011 - Compte21006660206 - Clé47



**Marie BOURRIGAN**

07 86 34 16 72

marie@cohestim.com

- 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

**Autodiagnostic de sa personnalité**

- Exercice d'introspection

- Remise des profils de personnalité aux participant-e-s

**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 soi**

- Les besoins psychologiques : définition

- Les huit besoins psychologiques

- Besoins associés à chacun des types de personnalité

- Reconnaître ses 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

- Entraînement aux interactions

- La motivation en situation professionnelle

**Pratiquer une communication individualisée adaptée à la situation et à nos interlocuteurs et interlocutrices**

- Mobiliser les bons ingrédients pour une communication de qualité

- Exercices pratiques en sous-groupes et entraînement sur simulateur pour les personnes ayant choisi l'option accréditation

**La mécommunication et les séquences de stress : identifier les signaux reliés aux différents niveaux de stress**

- Mécommunication et séquences de stress : définitions

- Les masques de la mécommunication

- Séquences de stress et comportements associés pour chaque type de personnalité

**Conclusion**

- Exercice d'introspection : conscience de soi et plan d'action

**Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !**

Elycoop - SCOP SA à capital variable - SIRET : 429 851 637 00034 - 429 851 637 RCS Lyon - APE : 7022Z

Pôle Pixel - Bâtiment B - 26 Rue Emile Decorps 69100 VILLEURBANNE - 04.72.81.96.01 - contact@elycoop-formation.fr - 04.72.81.95.84

Les actions de formation professionnelles continues sont exonérées de TVA - Organisme de formation enregistré n° 82 69 0684469

RIB - Crédit Coopératif 42559 - Guichet00011 - Compte21006660206 - Clé47

**Marie BOURRIGAN**

07 86 34 16 72

marie@cohestim.com

- Règles déontologiques et éthiques du modèle
- Bibliographie et liens utiles

#### **Echanges et pratique**

- Questions de régulation
- Exercices pratiques et défis entre les participant-e-s

#### **MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :**

La formation comprend une part importante de jeux et d'exercices pratiques, en introspection, en sous-groupe, en plénière, à l'écrit, et en ligne sur simulateur (licence comprise dans l'option accréditation)

Chaque stagiaire reçoit son profil de personnalité.

Moyens et supports pédagogiques :

- Support PowerPoint et vidéos
- Manuel avec exercices
- Simulateur pour s'entraîner à pratiquer (avec l'option accréditation)

#### **MODALITÉS D'ÉVALUATION / CERTIFICATION FINALE :**

- Quizz
- Exercices écrits et oraux
- Entraînement sur simulateur (avec l'option accréditation)
- Accréditation par l'organisme indépendant APMG (avec l'option accréditation)

**DURÉE :** 4 dates - 28 heures

#### **LIEUX DES SESSIONS :**

#### **ACCESSIBILITE :**

Merci de nous signaler tout besoin spécifique. Nous nous adaptons.

#### **COÛT :**

**Intra :** Nous consulter

**Inter :** 2 600,00 € par participant

Accréditation en communication interpersonnelle en option : 500 euros.

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !

Elycoop - SCOP SA à capital variable - SIRET : 429 851 637 00034 - 429 851 637 RCS Lyon - APE :7022Z

Pôle Pixel - Bâtiment B - 26 Rue Emile Decorps 69100 VILLEURBANNE -04.72.81.96.01 - contact@elycoop-formation.fr - 04.72.81.95.84

Les actions de formation professionnelles continues sont exonérées de TVA - Organisme de formation enregistré n° 82 69 0684469

RIB -Crédit Coopératif 42559 - Guichet00011 - Compte21006660206 - Clé47