Cohérences
des Projets et des Hommes

V.2023.11

# Améliorer la connaissance de soi et des autres avec Process Communication Model® (PCM)

## Public

Tout public souhaitant améliorer la connaissance de soi et des autres

## Prérequis

Aucun

## Durée

1 jour, soit 7 heures

## Dates et modalité

15 novembre 2027 à Niort – Date limite d'inscription : 15 octobre 2027

## Nombre de stagiaires

4 personnes minimum - 12 personnes maximum

## Coût pédagogique

390 € nets de taxes

Test PCM : 170,40€ TTC

## Intervenant

Benoît RICHER

## Objectifs pédagogiques

Développer la connaissance et la conscience de soi et des autres
Examiner les clés de la motivation et d'une meilleure gestion du stress

## Méthodes pédagogiques

Inventaire de personnalité individuel (45 min en autonomie via un questionnaire en ligne)
Manuel de formation
Apports théoriques illustrés d'exemples
Exercices d'intégration et mise en situation
Analyse de cas concrets

## Modalités d'évaluation

Test d'autopositionnement avant et après la formation
Validation des objectifs pédagogiques par une mise en situation
Bilan oral et questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
Certificat de réalisation et attestation de formation individuels délivrés après la formation

# Améliorer la connaissance de soi et des autres avec Process Communication Model® (PCM)

## Contenu

- ✓ Développer la connaissance et la conscience de soi et des autres
  - Connaître sa structure de personnalité
  - Identifier les 6 types de personnalité
  - Reconnaître les éléments observables pour soi et les autres

- ✓ Examiner les clés de la motivation et d'une meilleure gestion du stress
  - Identifier les besoins psychologiques, sources de motivation
  - Repérer les signaux précurseurs de tension et de stress
  - Décrire les comportements sous stress et les clés pour revenir dans une position constructive

## Indicateurs de résultats

Nouvelle formation, pas de statistiques