Cohérences
des Projets et des Hommes

V.2023.11

Développer sa connaissance de soi et ses capacités relationnelles avec Process Communication Model® (PCM)

Public

Tout public souhaitant développer sa connaissance de soi et ses capacités relationnelles.

Prérequis

Aucun

Durée

2 jours consécutifs, soit 14 heures

Dates et modalité

22-23 novembre 2027 à Niort – Date limite d'inscription : 22 octobre 2027

Nombre de stagiaires

4 personnes minimum - 12 personnes maximum

Coût pédagogique

780 € nets de taxes

Test PCM : 170,40€ TTC

Intervenant

Benoît RICHER

Objectifs pédagogiques

Développer la connaissance et la conscience de soi et des autres
Identifier les préférences individuelles et adapter sa communication
Examiner les clés de la motivation et d'une meilleure gestion du stress
Mieux gérer le stress et développer ses capacités relationnelles

Méthodes pédagogiques

Inventaire de personnalité individuel
Apports théoriques illustrés d'exemples
Exercices d'intégration et mise en situation
Analyse de cas concrets

Développer sa connaissance de soi et ses capacités relationnelles avec Process Communication Model® (PCM)

Modalités d'évaluation

Test d'autopositionnement avant et après la formation
Questionnaire individuel en amont de la formation (45 min en autonomie via un lien envoyé à chaque participant)
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

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

✓ Identifier les préférences individuelles et adapter sa communication
- Repérer et s'adapter aux perceptions individuelles
- Découvrir les parties de personnalité PCM
- Utiliser les canaux de communication

✓ Examiner les clés de la motivation et sa relation au stress
- Découvrir la matrice d'identification des environnements préférés
- Identifier les besoins psychologiques, sources de motivation
- Repérer les signaux précurseurs de tension et de stress

✓ Mieux gérer le stress et développer ses capacités relationnelles
- Décrire les séquences de stress pour chaque type de personnalité
- Définir les clés pour sortir des comportements difficiles
- Expliquer les scénarios d'échec de chaque type de personnalité

Indicateurs de résultats

Nouvelle formation, pas de statistiques