



Objectifs :



- Mieux comprendre son profil de personnalité pour mieux se gérer
- Comprendre le mode de fonctionnement des autres pour mieux interagir
- Anticiper et gérer les comportements sous stress

Public & prérequis:



- Formation tout public
- Aucun prérequis exigé

Durée :



4 Jours en présentiel (28 h) de formation en salle + 7h à distance

Méthodes et outils utilisés :



- Inventaire de personnalité Process Com Model
- Mises en situation et travaux en sous-groupes
- Utilisation de vidéos pour s'entraîner à repérer les différents profils
- Plateforme digitale d'entraînement

Tarifs :



1850 € HT, ce prix comprend :

- La formation
- Le matériel pédagogique
- La licence d'un an du Simulateur Process Communication Model®
- La certification en communication interpersonnelle

Découvrir le Modèle Process Com ...

- Comprendre les origines de sa structure de personnalité : les messages contraignants
- Découvrir les points forts de son profil
- S'approprier les caractéristiques des 6 types de personnalités : perceptions, besoins et communication

... pour mieux comprendre ses besoins et ses modes de fonctionnement

- Valider son profil Process Com
- S'entraîner à identifier les types de personnalité
- Comprendre les besoins de chaque type de personnalité

Comprendre les mécanismes du stress

- Découvrir l'impact des émotions sur nos comportements
- Identifier les portes d'entrée du stress
- Découvrir les séquences de stress des 6 types de personnalité

...pour prévenir et gérer les conflits

- Repérer les signaux de stress
- Découvrir les bonnes parades pour sortir du stress
- S'entraîner à les utiliser

