



## Améliorer sa communication avec la Process com



**Temps de formation :**  
2 jours (14 heures)

### Objectifs pédagogiques et compétences visées :

- Comprendre ce qu'est la Process com
- Mieux se connaître en identifiant son profil
- Identifier rapidement le profil de ses interlocuteurs pour adapter sa communication
- Utiliser la Process com lors des situations de conflits ou de tensions



### PROGRAMME

#### En amont de la formation :

Réalisation de l'inventaire Process Com 72h avant le début de formation

#### Pendant la formation :

##### 1. Appréhender le modèle Process Com

- Comprendre les principes du modèle Process Com
- Reconnaître les six types de personnalité
- S'approprier le modèle Process Com

##### 2. Mieux se connaître avec le Modèle Process Com

- Comprendre ses besoins psychologiques en lien avec la motivation et l'énergie
- Développer sa capacité à explorer une problématique avec le modèle Process Com
- Mobiliser ses ressources
- Lever ses croyances limitantes

##### 3. Utiliser les clés de la communication selon le modèle Process Com

- Comprendre les clés de la communication
- Utiliser les 6 styles de communication
- Affiner sa perception grâce au feed back

##### 4. Gérer les situations difficiles

- Comprendre les 6 séquences du stress
- Développer son attention à l'autre
- Sortir des situations de tensions et de conflits relationnels

Elaboration d'un plan d'actions individuel

#### Après la formation :

Mise en œuvre du plan d'actions

#### ➔ Méthodes pédagogiques

Interviews croisées, Photolangage, jeux collectifs, mise en mouvements, apports théoriques

Echanges de groupes, travaux pratiques, réflexivité, approche narrative, apports théoriques

Jeux collectifs, vidéos, jeux de rôles, réflexion collective, apports théoriques

Etudes de cas, mise en situation, réflexivité collective, apports théoriques.

## Les temps forts de la formation

### Les temps de jeu :

Quiz, challenges ... Le jeu favorise une meilleure compréhension et rétention des apports théoriques en vous permettant de les appliquer de manière pratique et interactive. En expérimentant directement les concepts à travers des activités ludiques, vous ancrez plus facilement les connaissances tout en les rendant plus concrètes et accessibles.

### L'approche narrative, les mises en situation et exercices pratiques :

En vivant ces situations, vous comprenez mieux les concepts et développez des réflexes que vous pourrez réutiliser dans des environnements professionnels, facilitant ainsi l'apprentissage et la mémorisation.

### Les travaux et réflexions de groupe :

Les travaux et réflexions de groupe permettent de confronter et enrichir vos idées en échangeant avec les autres. En travaillant ensemble, vous approfondissez les concepts théoriques, apprenez à envisager différentes perspectives et renforcez votre compréhension, tout en développant des compétences de collaboration et de communication essentielles.

### Les supports et outils :

En complément des jeux et exercices, l'utilisation de supports variés comme la vidéo, les images, les fiches pratiques ou les livrets, vous permet de solliciter vos cinq sens. Cette approche stimule la mémoire sensorielle, rendant l'apprentissage plus interactif et favorisant une meilleure compréhension et rétention des concepts.

## ➔ Modalités

**Formation** : En groupe de 4 à 12 personnes en présentiel.

**Evaluation** : Evaluation en 3 dimensions, tout au long de la formation. (Positionnement, acquisition, satisfaction) en ligne et en présentiel.

## ➔ Lieux

Paris, Versailles, Compiègne, Lille, Amiens, Tours, Orléans.

## ➔ Public

Toute personne qui souhaite améliorer sa communication interpersonnelle

## ➔ Prérequis

Aucun



**DareWin**  
Résolution Humaine