

# DÉVELOPPER SON AISANCE EN COMMUNICATION GRÂCE À LA PROCESS COM ©

## - NIVEAU 1 -



### Préambule

Nous avons tous nos propres codes pour communiquer : forme d'expression et style. Les découvrir chez soi et chez les autres améliore considérablement le relationnel et l'efficacité. La Process Communication© développe l'aisance relationnelle ; pilier de la performance professionnelle.

### Programme

#### #1 - Connaître et comprendre les autres pour mieux s'adapter

- ◆ Connaître le modèle Process Communication©.
- ◆ S'approprier la structure de la personnalité et le profil.
- ◆ Identifier les caractéristiques des 6 types de personnalité.

➤ *Exemple d'activité pédagogique : analyse de son inventaire de personnalité et réalisation du puzzle des types de personnalité.*

#### #2 - Développer ses capacités relationnelles et accroître l'impact de sa communication

- ◆ Savoir détecter les comportements verbaux et non verbaux qui améliorent la communication entre collègues, clients, partenaires, etc.
- ◆ Cerner « la porte d'entrée » qui facilite la communication à autrui : reconnaître les différentes façons de percevoir l'environnement.
- ◆ Savoir se mettre sur la même longueur d'onde et accroître la qualité de ses transactions : comment être entendu de chacun.

➤ *Exemple d'activité pédagogique : mises en situation sur des situations concrètes.*

### Programme

#### #3 - Déclencher et entretenir sa motivation en toute circonstance

- ◆ Identifier les besoins psychologiques et les manifestations de leur satisfaction positive et négatives.
- ◆ Savoir satisfaire ses besoins pour éviter le stress et la démotivation.
- ◆ Créer sa liste de moyens de rester en énergie.

➤ *Exemple d'activité pédagogique : entraînements à reconnaître les besoins psychologiques.*

#### #4 - Résoudre les difficultés de communication et gérer le stress des situations de conflits

- ◆ Définir la « mé-communication » et ses effets sur la relation aux autres.
- ◆ Repérer les manifestations négatives du stress sur ses relations pour éviter les ruptures de communication.
- ◆ Identifier les comportements de stress (drivers ou « petites voix ») chez son interlocuteur pour rétablir une communication efficace

➤ *Exemple d'activité pédagogique : mise en situation sur des situations concrètes.*

### Les + de la formation

*Pédagogie active basée sur des entraînements en formation et illustrée de vidéos.*

*Elisabeth Durand-Mirtain est certifiée Process Communication© depuis plusieurs années et suit régulièrement les sessions de travail et de mises à jour sur le modèle.*

### Public

- ◆ Tout public

### Prérequis

- ◆ Inventaire de personnalité

### Durée

- ◆ En présentiel : 2 jours
- ◆ A distance : 4 ½ journées

### Tarif

- ◆ 2 200 € net