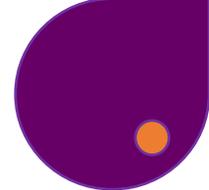


# DÉVELOPPER SON AISANCE EN COMMUNICATION GRÂCE À LA PROCESS COM©

- NIVEAU 1 -



**Public**

- ◆ Toute personne qui souhaite accroître ses capacités relationnelles au travail et adapter sa communication à tous les types d'interlocuteur

**Prérequis**

- ◆ Avoir réalisé son inventaire de personnalité adressé par un lien avant la formation

## 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.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ◆ Se connaître et comprendre les autres pour mieux s'adapter
- ◆ Développer ses capacités relationnelles et accroître l'impact de sa communication
- ◆ Déclencher et entretenir sa motivation en toutes circonstances
- ◆ Résoudre les difficultés de communication et gérer le stress des situations de conflits

## Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ◆ Comprendre les fondamentaux du modèle Process Communication©
- ◆ Connaître les caractéristiques des interlocuteurs (collègues, clients, partenaires, etc.) et ainsi les comprendre
- ◆ Adapter leur mode de communication à ces différents types et transmettre des messages clairs pour tous
- ◆ Identifier les comportements sous stress (les siens et ceux d'autrui)
- ◆ Répondre aux situations de stress en préservant la motivation

## Modalités pédagogiques et d'évaluation

Apports de méthodes et d'outils facilement reproductibles, exercices d'application corrigés, quiz d'évaluation, mises en situation sur cas réels, plan d'actions, questionnaire d'évaluation de fin de formation

## Programme

### #Séquence 1 – Se connaître et comprendre les autres pour mieux s'adapter

- 1.1 Connaître le modèle Process Communication©
- 1.2 S'approprier la structure de la personnalité et le profil
- 1.3 Identifier les caractéristiques des 6 types de personnalité
- 1.4 Découvrir sa structure de personnalité

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

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

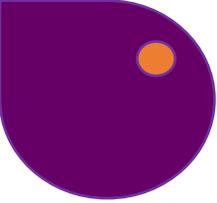
- 2.1 Cerner « la porte d'entrée » qui facilite la communication à autrui : reconnaître les différentes façons de percevoir l'environnement
- 2.2 Savoir se mettre sur la même longueur d'onde et accroître la qualité de ses transactions : comment être entendu(e) de chacun

*Exemples d'activité pédagogique : jeux « qui dit ? » et mises en situation sur des situations concrètes*

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

- 3.1 Identifier les besoins psychologiques et les manifestations de leur satisfaction positive et négative
- 3.2 Créer sa liste de besoins pour rester en énergie

*Exemple d'activité pédagogique : entraînements à reconnaître et à satisfaire les besoins psychologiques*



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

- NIVEAU 1 -

## Durée

- ◆ Présentiel ou à distance : 2 jours

## Tarif

- ◆ 2 300€ net\* pour un groupe de 3 à 8 personnes, phase amont comprise, selon adaptation aux besoins. La formation peut être suivie individuellement
- ◆ + Profil Kahler
- ◆ Accompagnement individualisé (me consulter)

## Délai d'accès à la formation

- ◆ 2 semaines. Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, renvoyer le devis ou la proposition signé ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit document. Dans le cas où un financement OPCO est sollicité, le client s'assure des délais de traitement de la demande



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

- 4.1 Définir la « mécommunication » et ses effets sur la relation aux autres
- 4.2 Repérer les manifestations négatives du stress (drivers ou « petites voix ») sur ses relations pour éviter les ruptures de communication
- 4.3 Faire face aux comportements de stress et rétablir une communication efficace

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

- Validation des acquis de la formation
- Plan d'action

## En amont de la formation :

*Sont envoyés à chaque participant.e, quelques jours avant le premier jour de formation*

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
- ◆ Un autodiagnostic des compétences avant la formation
- ◆ Un livret de fiches exercices qui reprend l'ensemble des exercices réalisés pendant la formation et permet aux stagiaires de garder une trace des travaux réalisés. Il peut être imprimé ou suivi sur écran pendant la formation
- ◆ Un lien pour réaliser son profil de personnalité

## Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- ◆ Feuilles de présence émargées en demi-journée
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, exercices ou mises en situation corrigées
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

## Accès au public en situation de handicap

Prévue en amont de la formation, les mesures prises sont les suivantes :

- Pour les personnes qui ont des difficultés à se concentrer ou des problèmes de posture, davantage de pauses seront organisées
- Pour les personnes qui ont des difficultés de compréhension ou de mémorisation, le support pédagogique sera illustré d'images en appui de la lecture et sera envoyé en amont de la formation

Référente handicap :

Isabelle Thiefine - [isabelle.thiefine@mirtain.com](mailto:isabelle.thiefine@mirtain.com)

## 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.*

## Indicateurs de satisfaction

*Satisfaction globale : 97.5%\**

*Expertise de la formatrice : 100%\*\**

\* Taux de satisfaction toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2021

\*\* Taux de reconnaissance de l'expertise de la formatrice sur cette thématique, par les personnes formées et répondantes en 2021

Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter

Catalogue 2022

Pour toute inscription et informations :  
Tél. 00 33 6 13 51 11 26 – [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)



MAJ : février 2022

\* Par décret, l'activité formation est exonéré de TVA et un texte précise mes modalités tarifaires