



La Process Communication®

Durée de la formation :
3 jours (21h)

- Horaires de formation**
08h45 - 12h30 / 13h45 - 17h00
- Pré-requis**
Chaque participant remplit en amont de la formation un questionnaire, qui lui permet de recevoir son inventaire de personnalité le premier jour de la formation pour comprendre sa dynamique relationnelle.
- Public visé**
Toute personne désirant mieux se connaître et améliorer sa communication
- Objectifs et compétences visées**
Mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres, grâce à PCM (Process Communication Model). Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de : Identifier la structure de sa personnalité et son mode de fonctionnement Développer une communication adaptée aux six types de personnalités Reconnaître les réactions spécifiques en situation de stress Appliquer les styles de management en fonction des six types Développer une communication assertive et constructive
- Organisation**
Formation animée en présentiel. Groupe de 3 à 8 personnes. Emargement signée par ½ journée par les stagiaires et le formateur. A l'issue du stage les apprenants renseignent un questionnaire d'évaluation à chaud qui est ensuite analysé par nos équipes.
- Le formateur**
La prestation est animée par un consultant formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par Atout Majeur.
- Moyens techniques et pédagogiques**
Alternance entre théorie et pratique. Mise à disposition d'une salle équipée. Support de cours.
- Validation des acquis et attestation**
Les exercices réalisés permettent de mesurer le degré de compréhension et d'acquisition des compétences visées. Une attestation de formation comportant les résultats de l'évaluation des acquis est délivrée en fin de formation.

Découverte de son inventaire de personnalité pour comprendre sa dynamique relationnelle

Mieux se connaître et comprendre son mode de fonctionnement.
Comprendre les fondamentaux et les applications du modèle Process Com® dans la relation aux autres.
Repérer les caractéristiques des six types de personnalités et leurs processus de communication.
Comprendre les notions de base et de phase en Process Com®.
Comprendre le principe de la structure de la personnalité : combinaison des six types de personnalités.
Découverte et analyse de sa propre structure grâce à l'inventaire de personnalité.
Comprendre l'influence de sa structure de personnalité sur ses comportements.

Détecter et utiliser les différents canaux de communication pour mieux comprendre son interlocuteur et être mieux compris.

Apprendre à entrer en relation face à différents interlocuteurs.
Développer son écoute et ses qualités d'observation pour adapter sa posture et sa communication.
Utiliser les cinq indicateurs comportementaux : mots, tons, expressions du visage, postures, gestes.
Connaître et pratiquer les différents canaux de communication.
S'appuyer sur les différents indicateurs pour identifier le canal de communication le plus adapté.
Sélectionner le bon canal de communication en fonction du type de personnalité de son interlocuteur.

Adapter une communication motivante en répondant aux besoins exprimés et/ou détectés

Savoir motiver et créer les conditions du leadership.
Explorer les besoins psychologiques (leviers de motivation) de chacun des six types de personnalités en Process Com®.
S'approprier les différents styles de management et savoir s'adapter à son interlocuteur.
Savoir définir et reconnaître les besoins positifs et négatifs de ses interlocuteurs.
Savoir satisfaire les besoins exprimés et détectés en utilisant le bon canal et le bon langage.

Analyse des différents types de personnalités et de leur comportement sous stress

Détecter et sortir des situations de stress
Distinguer les manifestations du stress.
Comprendre le lien entre stress et performance.
Découvrir et intégrer les trois degrés de stress en Process Com®.
Connaître les comportements prévisibles des six types de personnalités sous stress.
Intégrer les notions de masques, de drivers.
Adapter sa réponse en fonction du degré de stress et du type de personnalité.
Identifier les situations qui, pour soi, sont sources de stress.

Construire son plan d'action personnel et s'engager sur ses points de progrès.

Mettre en place un plan de progrès personnel en utilisant Process Com®.

Faire le lien entre qualités premières et points de fragilité.

En déduire le « challenge » principal lié à sa structure de personnalité.

Décider d'actions à mettre en œuvre au quotidien pour développer sa croissance et son agilité relationnelle.

Construire un plan d'action adapté pour développer son agilité relationnelle.

Pour vous inscrire

04.78.14.19.19

contact@atoutmajeur-ra.com / www.atoutmajeurlyon.com

(Mise à jour : 05-2026)
