

## Améliorer votre relationnel

Si le fait de bien communiquer dépend du contenu des messages, il est d'abord et surtout affaire de processus. L'outil Process Com® vous permettra de mieux comprendre votre mode de fonctionnement et vos réactions sous stress, de mettre à profit vos ressources internes et ainsi d'améliorer la qualité de votre relationnel au travail et en général. Cette formation alterne apports théoriques et mises en situations pratiques multiples pour vous permettre de progresser dans votre communication et ceci, quel que soit le type d'interlocuteur.



### Public

Toute personne souhaitant améliorer son agilité relationnelle.



### Participants

Jusqu'à 8 personnes



### Intra

Dans vos locaux, selon vos disponibilités



### Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de posséder de prérequis en amont, aucune connaissance particulière.



### Durée

2 Jours (14 heures)



### Inter

Nous consulter



### Objectifs

- ✓ 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



### Tarif

1890 € HT

## Programme

### 1) 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.

### 2) 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 les bases de la communication et les différents niveaux : contenu, processus, sens.
- 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.

### 3) 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

### Méthodes pédagogiques

Formation participative, apports théoriques, échanges, Partage d'expériences, exercices d'application avec vidéos, mises en situation adaptés à l'activité des participants.

### Matériel pédagogique

Vidéoprojecteur, livres, vidéos, photos.

### Intervenant

Formateur expérimenté communication et développement personnel en entreprise.

### Exercices

Découverte de son inventaire de personnalité pour comprendre sa dynamique relationnelle. Détecter et utiliser les différents canaux de communication pour mieux comprendre son interlocuteur et être mieux compris. Adapter une communication motivante en répondant aux besoins exprimés et/ou détectés.. Analyse des différents types de personnalités et de leur comportement sous stress à partir d'extraits de films. Étude d'un cas de management en sous-groupes. Mises en situation : Savoir communiquer en situations tendues (feedback critique, recadrage, annonce d'une mauvaise nouvelle lors d'une réunion d'équipe et tout autre contexte amené par les participants). Training autour des différents types de personnalités.

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.

#### **4) 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.

#### **5) Rétablir une relation fluide et des interactions de qualité**

- Savoir émettre une critique, dire non en tenant compte du type de personnalité de ses interlocuteurs.
- Rétablir la communication en utilisant différents leviers d'action : canal, langage, besoin.
- Pouvoir apporter un feedback, annoncer une bonne ou une mauvaise nouvelle.
- Se faire entendre de son interlocuteur.

#### **6) 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.

#### **Evaluation et validation**

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser (50 à 70% du temps). Délivrance d'un certificat de réalisation

#### **Support remis aux stagiaires**

Un livret est remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation

#### **Modalités d'accès**

Positionnement par une entreprise, par un gérant d'entreprise ou en direct si salarié(e) du particulier employeur.

#### **Délais d'accès :**

Au plus tard 7 jours avant la date de début de la formation.