



Meras-Network est certifié QUALIOP1 et enregistré au Datadock

Programme « Process Com® ou connaître les leviers d'une efficacité positive»

NIVEAU 1

3 jours – 21 heures

Inter et Pack Intra – 8 à 10 participants maximum

La Process Communication® est un modèle de découverte, et de compréhension de notre propre personnalité et de celle des autres. Elle donne des moyens opérationnels et des clés pour mieux se comprendre, mieux comprendre l'autre et adapter sa communication pour développer et maintenir une relation professionnelle constructive et efficace, tant sur du court terme que sur du long terme.

Avant la formation, chaque participant répond au questionnaire Process COM® dont le traitement confidentiel par informatique permet d'établir son Inventaire de Personnalité

POUR QUI ?

Toute personne désireuse
d'améliorer
sa communication

PRE REQUIS : aucun

NOS +

La pédagogie s'appuie sur
une alternance entre
présentation des concepts,
exercices et jeux de rôles,
confrontations
d'expérience et études de
cas apportés par les
participants.

> OBJECTIF :

- Mieux se connaître et développer ses compétences relationnelles
- Adapter sa communication pour améliorer sa relation avec ses interlocuteurs
- Identifier les comportements sous stress et apprendre à gérer les situations conflictuelles

> PROGRAMME

■ Comprendre les concepts clés du modèle « Process COM® »

- Analyser les 2 piliers du modèle
- Découvrir la structure de personnalité Process COM®
- Appréhender les 6 types de personnalité avec leurs spécificités
- Identifier les Inventaires de Personnalité de chaque participant et analyser l'impact de son propre fonctionnement sur la relation avec les autres.

■ Développer une communication efficace avec ses interlocuteurs

- Connaître les règles de la communication
- Comprendre les différents modes de perception de chaque type de personnalité
- Savoir reconnaître le « langage » de l'autre et s'adapter
- Identifier les comportements propres à chaque type de personnalité
- Utiliser les bons canaux de communication

Entraînements sur extraits vidéo lors des 2 premiers jours.

> **Notre originalité** : pour repartir avec une bonne maîtrise du modèle Process COM®, un atelier ludique de **cas pratiques** vous est proposé **en face à face** tout au long du **J3** avec un **comédien professionnel**.

■ Motiver ses interlocuteurs

- Comprendre la notion de besoin psychologique
- Identifier les besoins sources de motivation pour soi et ses interlocuteurs
- Apprendre à satisfaire ses propres besoins et ceux des autres
- Réagir face aux situations de démotivation

■ Identifier les comportements sous stress et apprendre à les gérer

- Découvrir les différentes manifestations du stress négatif
- Identifier les sources de stress pour soi et les autres
- Comprendre le processus des 3 degrés de stress
- Anticiper les comportements de stress négatif
- Reconnaître les conséquences du stress sur notre communication et notre efficacité
- Apprendre à gérer les situations conflictuelles avec ses interlocuteurs
- Définir un plan d'action efficace pour sortir des situations récurrentes de stress

> **VALIDATION DE LA FORMATION** : Remise d'une attestation de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire d'évaluation et bilan établis avant le début de stage pour chaque stagiaire
- Critères identiques pour l'évaluation de fin de formation.
- Bilan de fin de stage pour constater l'évolution de chaque stagiaire en fonction de ses capacités

Notre évaluation est basée sur les critères suivants :

- Evaluation des compétences tout au long de la formation au travers de tests et de mises en situation pratiques

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique (*jeux de rôle, vidéo-projection*)

> **ANIMATEURS** : Experts en communication, Coach, Formateurs Certifiés Process Com®

> **DELAI D'ACCES** : 1 mois



> **ACCESSIBILITE** : nous contacter

> **LIEU** : nous contacter

> **DATES** : nous contacter

> **TARIF** : indiqué sur notre page « Formations »

SAS MERAS-NETWORK | 75 avenue Parmentier – 75011 PARIS –

Siret : 510 376 932 00016 - N° TVA Intercommunautaire FR 6751037693200016 – APE : 8559A –
Organisme enregistré sous le N° 11 75 44001 75
Capital Social 8000 €