

# PROCESS COM

## Pré-requis Aptitudes / Compétences

Aucun

## Objectifs

Mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres pour développer une approche bienveillante vis-à-vis de soi et de ses interlocuteurs.

Adapter sa communication au profil de ses interlocuteurs pour renforcer l'efficacité de la relation.

Anticiper et gérer les comportements sous stress pour restaurer une communication efficace dans les situations tendues.

## Modalités pédagogiques

Formation en présentiel

Méthode active et démonstrative

Mises en situation, jeux de rôles

## Modalités d'évaluation

Quizz, QCM, Question/Réponse

Mise en situation, jeux de rôles

Evaluations des acquis tout au long de la formation

Attestation de formation et de compétences

## Durée / Rythme

5 jours (35 heures) / A définir

## Modalités et Délais d'accès

Entretien téléphonique et/ou physique

5 jours minimum

## Tarifs

Individuel : 1 250 €

Groupe (maximum 10) : 5 250 €

## Contact

Eva THOMAS - Tél : 0262 43 42 35

Sandrine JOSEPH - Tél : 0692 69 04 79

Mail [contact@capformation.re](mailto:contact@capformation.re)

Adresse 4 rue François de Mahy – Le Port

## Accessibilité

Accueil de public porteur de handicap

Référent Handicap

Accès PMR

## Programme

### Mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres grâce à la Process Com®

Identifier son profil de personnalité et analyser l'impact de son fonctionnement sur la relation avec les autres.

Comprendre la manière de fonctionner des autres profils pour développer une approche bienveillante.

### Adapter sa communication selon le profil Process Com® de ses interlocuteurs

Développer sa flexibilité en activant toutes les parties de sa personnalité.

Reconnaître et adopter le "langage" de l'autre pour mieux le comprendre et mieux se faire comprendre.

Nourrir les besoins psychologiques de son entourage pour mobiliser chacun et développer une relation productive. Repérer ses propres besoins essentiels pour apprendre à se ressourcer et à développer sa disponibilité aux autres

### Anticiper et gérer les situations de stress avec la Process Com®

Repérer les premiers signaux de stress pour agir avant que la situation ne s'aggrave.

Identifier les sources de stress pour soi et pour son interlocuteur.

Adapter sa communication et son comportement pour restaurer une communication efficace.

### Définir une stratégie de communication efficace avec son entourage professionnel

Identifier de manière factuelle le profil de personnalité de ses collègues.

Revisiter la manière de communiquer avec eux dans les situations professionnelles courantes.

Anticiper les situations de stress récurrentes et définir une stratégie de communication efficace pour en sortir.