BLOUMING
Mieux-être au travail

FORMATION

GÉRER SON STRESS EFFICACEMENT AVEC LA PROCESS-COM®

MODELE
PROCESS COMMUNICATION®
(module de 2 j consécutifs)

OBJECTIFS

Nous n'avons pas toujours conscience de nos dérapages dans notre communication. Cette formation vous donnera des clés pour éviter ces dérapages, que nous appelons mécommunication en PCM®.
A l'issue de cette session, vous pourrez :

- Identifier les signaux précurseurs de la mécommunication
- Identifier les mécanismes d'échec
- La gestion de son énergie et de son stress
- La connaissance et la conscience de son (ses) interlocuteur(s)
- La gestion et la relation aux autres
- Développer une communication positive
- La contribution à la motivation
- La résolution de conflit

DESTINATAIRES

- Tous les managers qui souhaitent améliorer leur communication ainsi que leur leadership.
- Les personnes qui souhaitent améliorer leur relation aux autres.

PRÉ-REQUIS

- Formation proposée au manager et personne soucieuse de mieux gérer son stress.
- Pour suivre cette formation, il est nécessaire d'avoir suivi le module Mieux communiquer avec soi et les autres.
- L'inventaire de personnalité (IDP) de chaque participant sera exploité durant la formation.

Christine Collette
+33660433944
Siren 803 082 262
64 Bd de la République - Bât 3 - 92100 Boulogne
blouming@gmail.com

PROGRAMME

Rappel des fondamentaux du modèle Process-com®

- Les 6 types de personnalité
- Les 6 perceptions
- Les canaux de communication

Détecter les signaux précurseurs de la mécommunication de 1er degré

- Les drivers et les non-dits
  Drivers : comportements observables sous stress
- Gérer les comportements sous stress

Comprendre les mécanismes d'échec de la mécommunication de 2ème degré

- Réduire les insatisfactions par les besoins
- Gérer les facteurs de stress

La séquence de stress

- Par type de personnalité

PRINCIPES PÉDAGOGIQUES

- Intervenir à la fois sur les fondamentaux méthodologiques et comportementaux
- Favoriser une répartition efficace entre :
  - les mises en situation, les cas pratiques, les vidéos et les jeux de rôle
  - les apports théoriques
  - le partage d'expérience
- Mettre en œuvre une pédagogie à la fois ludique et pragmatique pour faciliter l'appropriation, en associant étroitement le contenu et le processus
- Expérimenter pour chaque participant en fonction de son IDP
- Donner à chaque participant : le support pédagogique, son profil Key to Me et son IDP

Nombre de personnes de 4 à 10