



## Subtilcoaching - Formations

### Découverte du Process Communication Model® 4 jours

**Préalable :** Passation de l'inventaire en ligne 15 jours avant la formation

**Objectifs :** Individualiser et fluidifier sa communication professionnelle et personnelle ; Repérer les sources de motivation et savoir la développer ; Repérer les situations qui, pour soi, sont source de stress et apprendre à les gérer.

**Compétences visées :**

Comprendre les différents modes de perception ; être conscient de soi et des autres ; gérer sa relation aux autres de manière efficace ; Comprendre les "mécommunications" (malentendus, désaccords, conflits), savoir les résoudre ; Identifier ses conditions de réussite (atouts et motivations) et savoir les utiliser

**Public :** tout professionnel souhaitant améliorer sa communication à autrui

**Prérequis :** aucun

**Moyens pédagogiques :** apports théoriques, exercices, études de cas et vidéos

**Durée :** 4 jours

**Evaluation :** questionnaire et attestation de formation

**Prix :** 6 000 € nets pour un groupe de 6 à 10 + 215 € HT par personne pour l'inventaire et les docs de formation

#### PROGRAMME

*Selon les individus, le secret du succès c'est ... « de travailler, de penser clairement, d'être logique et de structurer son temps », « d'être consciencieux, de respecter les règles, d'adhérer à de grands principes de morale et de contribuer à l'avancement de l'humanité », « de prendre soin des autres, d'être sensible à leurs émotions », « de rester calme et réfléchi dans toute situation, de prendre du temps pour soi, de s'isoler pour réfléchir à la vie et à des choses abstraites », « d'être soi-même, de faire ce dont on a envie, de s'amuser et d'être créatif », « de faire de nombreuses choses passionnantes et user de son charme ».*



**Introduction :** Présentations et recueil des attentes  
La connaissance de soi et les **positions de vie**  
Les **perceptions**

La **structure** de personnalité

Les **6 types de personnalités** et leurs **points forts** selon le modèle  
**Découverte de son Inventaire De Personnalité**

Les **styles d'interaction**  
La question existentielle

Types de personnalité et **parties de personnalité**  
Les **canaux de communication**  
**Canaux et perception**

Les **environnements préférés** et La **matrice d'identification**

Base et Phase  
Les **besoins psychologiques**  
Le **changement de Phase**

**Mécommunication et stress**

La **séquence de stress**

Les **masques de stress** de 1er et de 2° degré

**Conclusion et évaluation** de la formation