



## Subtilcoaching - Formations

### Formation communication et confiance en soi avec le Process Communication Model®

#### PROGRAMME

**Préalable :** passer l'inventaire PCM 15 j avant  
**Objectif :** apprendre les bases de l'assertivité, de la communication claire et précise pour développer la confiance en soi ; connaître son schéma de communication préférentiel avec Process Com®

**Compétences visées :**  
Organiser sa communication ; évaluer et utiliser tout ce qui renforce la confiance en soi

**Public :** tout professionnel

**Prérequis :** aucun

**Moyens pédagogiques :**  
Inventaire de personnalité Process Com à passer en ligne 2 semaines avant la formation ; apports théoriques, exercices, mises en situation et partage d'expérience

**Durée :** 2 jours  
Possibilité d'un jour supplémentaire à 6 mois, pour revoir les outils et affiner les pratiques

**Evaluation :** questionnaire et attestation de formation

**Prix :** 2400 € nets pour 4 à 8 + 220 € HT par personne et par inventaire

**Introduction :** Présentations et recueil des attentes

#### **Communication**

- Schéma et règles de base de la communication : émetteur, message, récepteur, interférences.
- Comprendre sa propre vision du monde : " la carte n'est pas le territoire ".

#### **Développer un comportement assertif**

- Définir son rôle et préciser sa mission dans son environnement : légitimité, crédibilité ; assurance et reconnaissance.
- Remplacer les comportements de fuite, d'agressivité ou de manipulation par l'affirmation de soi.
- Savoir faire une demande délicate, formuler un refus grâce à la méthode DESC

#### **Distinguer faits, opinions, sentiments.**

Apprendre à faire la différence entre des faits d'une part, des opinions, des sentiments, des jugements d'autre part

#### **Les bases du Process Communication Model**

- Les perceptions, Les positions de vie : instaurer un contrat gagnant-gagnant avec soi-même et les autres, la structure de personnalité, les environnements préférés, les 6 types de personnalité ;
- Découverte de son inventaire de personnalité

#### **Développer la confiance en soi**

- Un des éléments de l'Estime de soi
- Faire le bilan de ses réussites
- Apprendre à tirer leçon de ses échecs
- Evacuer les doutes, relativiser les situations, nourrir sa confiance en soi par l'action
- Développer l'observation et savoir émettre des hypothèses plutôt que les certitudes
- Apprendre à prendre position et à agir afin de renforcer la confiance en soi
- Apprendre à être soi en toute circonstance et à exprimer son point de vue avec les outils de la communication travaillés plus tôt

**Conclusion** et évaluation de la formation