

## MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

### OBJECTIFS

Mieux se connaître

- **Identifier** son type de personnalité et son évolution dans le temps
- **Repérer** ses conditions de réussites et savoir les utiliser
- **Identifier** les situations sources de stress et apprendre à les gérer
- **Repérer** les sources de motivation de vos interlocuteurs
- **Adapter** sa communication à un groupe



### DATE

**NOUS CONSULTER**

2 JOURS, 14 H



### TARIFS

Personnel / intra entreprise : **900 € + test**

Intra-entreprise : **sur devis**



### LES FORMATEURS

Formateur certifié PCM

### PUBLICS ET PRÉREQUIS :

Tout public — sans prérequis



**Accessibilité :** Nous contacter pour que nous puissions mettre en place les conditions d'accueil et de suivi de la formation adaptées aux personnes en situation de handicap

### MÉTHODE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Outils de visio conférence, vidéos,  
PowerPoint

Approche pédagogique active :  
apprentissage au modèle, réflexions,  
exercices, cas pratiques

### ÉVALUATION DES ACQUIS

- Évaluation finale
- Certificat de réalisation

### PROGRAMME

- 1. MIEUX SE CONNAÎTRE**
- 2. DÉCOUVERTE DU MODÈLE PROCESS COM®**  
Immeuble de personnalité  
Les 6 types de personnalités
- 3. APPRENDRE À RECONNAÎTRE LE PROFIL DE SON INTERLOCUTEUR**
- 4. REMISE À CHACUN DE SON INVENTAIRE**
- 5. MIEUX COMMUNIQUER**  
Les canaux de communication  
Clés d'entrée pour bien communiquer  
S'adresser à chaque type de personnalité  
Adapter sa communication à un groupe
- 6. COMPRENDRE ET GÉRER LES COMPORTEMENTS SOUS STRESS**  
Les 3 degrés de mécommunication  
Utiliser le bon canal
- 7. EXERCICES DE MISE EN SITUATION**
- 8. MOMENTS D'ÉCHANGES**
- 9. DÉFINIR SON PLAN DE PROGRÈS PERSONNEL**