

Développer son assertivité. *PCM niveau II*

Introduction

Vous avez découvert la Process Com lors d'un premier séminaire et vous avez apprécié la pertinence et la force de ce modèle.

Cette formation de niveau II vous propose d'aller plus loin sur le chemin de la connaissance de soi et de la compréhension des autres.

De nouveaux outils pour diagnostiquer plus rapidement et adapter sa communication plus efficacement seront abordés.

Grâce à une meilleure connaissance des comportements sous stress ce niveau II permet également dans les situations conflictuelles de s'affirmer plus tranquillement tout en gérant mieux ses émotions.

Public

Tous publics.
Entreprises.
Particuliers.



Pré-requis

Avoir suivi la PCM niveau 1

Modalités et délais d'accès

Nos prestataires hôteliers sont des établissements permettant l'accès des personnes à mobilité réduite. Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap.

Suite à l'organisation logistique, technique, pédagogique et financière lors des divers échanges et le devis et la convention signés, la formation peut se dérouler dans les 3 semaines calendaires suivantes.

Durée de la formation

2 jours

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de:

- Consolider sa connaissance des bonnes pratiques en matière de communication positive via la Process Com.
- Mieux se connaître en tant que communicant dans les situations de conflits et savoir gérer ses réactions.
- Comprendre les mécanismes de la Mécommunication et anticiper les conflits.
- Savoir rétablir la communication avec des interlocuteurs différents en cas de tensions relationnelles.

Compétences visées

- Connaissance des Parties de Personnalité.
- Connaissance des mécanismes de la Mécommunication.
- Connaissance des masques.
- Connaissance des 3 niveaux de stress
- Connaissances des comportements sous stress des 6 Types de Personnalité.
- Capacité à reconnaître un comportement sous stress.
- Capacité à pratiquer des stratégies d'adaptation positives dans les situations de tension relationnelle.
- Capacité à identifier la Base et la Phase de ses interlocuteurs.

Fiche actualisée en janvier 2024

Méthode pédagogique

Pédagogie participative.
Apports théoriques et démonstration de l'animateur.
Exercices et ateliers pratiques.
Vidéos illustrations.
Simulateur en ligne.
Cartes interactives.
Profil PCM.

Moyen d'évaluation

Évaluation pratique et théorique avec l'outil digital KLAXOON.
Simulateur en ligne.

Tarifs

Intra-entreprises:

3000 € HT, soit 3255 € TTC pour un groupe de 10 apprenants maximum.
(hors prestation hôtelière).

Inter-entreprise:

Particulier: 590 € HT*,
soit 640,15 € TTC par personne

Entreprise: 800 € HT*,
soit 868,00 € TTC par personne.

**Comprenant : animation, supports pédagogiques, salle de formation, accueil petit déjeuner et pause café matin et apm.*

Programme détaillé

14h réparties sur 2 jours

Accueil à partir de 8h00

Formation de 8h 30 à 12h 00 puis de 13h00 à 16h 30

Training et exercices

- Rappel sur le processus de communication et les leviers de la communication positive : *jouer avec les notions de base/phase, besoin, canal et perception.*
- Entraînement.

Perfectionner sa capacité d'adaptation

- Découvrir les Parties de Personnalité avec les 5 indicateurs pour pratiquer les canaux de communication avec précision.

Comprendre et identifier les comportements sous stress

- Les déclencheurs.
- Les 3 degrés de stress : *drivers, mécanismes d'échec et désespoir.*
- Les masques de stress.

Gérer les situations d'incompréhension, de tension, de conflit naissant ou avéré...

- Stratégies d'intervention pour sortir de la « mécommunication » et revenir à une communication positive.

Organisation

Participants : min 4 personnes
max 10 personnes

PENDANT LA FORMATION

- Remise à chaque participant de son manuel pédagogique (*deuxième partie du niveau I*) + Fiches théoriques + Fiches Ateliers

A L'ISSUE DE LA FORMATION

- Remise à chaque participant d'une attestation de formation.

