

## Pratique et perfectionnement. *PCM niveau III*

### Introduction

Cette formation de niveau III permet de rentrer en profondeur dans le modèle PCM.

Nous nous focaliserons sur **les comportements sous stress et les Mécanismes d'échec** impactant directement notre équilibre, notre performance et celle de nos collaborateurs.

Nous découvrirons l'intégralité du processus de **changement de phase** permettant ainsi de renforcer la connaissance de soi.

Grâce à de nombreuses mise en pratique nous pourrons affiner notre capacité à **déjouer les pièges de la Mécommunication** et accélérer le processus de **diagnostic Base et Phase** chez nos interlocuteurs.

### Durée de la formation

**2 jours**

### Objectifs pédagogiques

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

- Adopter un style de communication adapté à la situation et à son interlocuteur.
- Mieux gérer son stress et éviter les pièges de la Mécommunication.
- Gérer plus efficacement les situations de tensions relationnelles en tant qu'acteur ou médiateur.
- Renforcer ses leviers motivationnels en comprenant les origines de sa Phase actuelle.



### Public

Tous publics.  
Entreprises.  
Particuliers.

### Pré-requis

Avoir suivi la PCM niveau 1  
et la PCM niveau 2

### 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.

### Compétences visées

- Connaissance de l'ensemble des Positions de Vie Intégrales et capacité à les reconnaître chez les autres et soi-même.
- Connaissance des pièges du Triangle Dramatique.
- Connaissance des 4 mythes et des 4 pouvoirs fondamentaux de l'être humain.
- Connaissances des 5 indicateurs d'un premier degré de stress.
- Capacité à reconnaître les Drivers chez soi et chez les autres.
- Connaissance du processus de changement de phase.
- Connaissance des Scénarios d'Échec et de leurs impacts négatifs chez soi et chez les autres.

Fiche actualisée en janvier 2024

### Méthode pédagogique

Pédagogie participative.  
Apports théoriques et démonstration de l'animateur.  
Exercices et ateliers pratiques.  
Vidéos illustrations.  
Jeu d'animation PCM en ligne (*Virtual Training*).  
Cartes interactives.

### Moyen d'évaluation

Évaluation pratique et théorique avec l'outil digital KLAXOON.  
Jeu PCM 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 les fondamentaux
- Entraînement

#### *Éviter les pièges de la Mécommunication*

- Les positions de Vie intégrales
- Le triangle Dramatique
- Les 4 Mythes
- Les 4 pouvoirs fondamentaux de l'être humain
- Entraînement

#### *Identifier le 1er degré de stress*

- Les Drivers : 5 indicateurs observables
- Entraînement

#### *Connaître l'origine de sa Phase Actuelle*

- Les problématiques émotionnelles
- Les étapes de l'apprentissage

#### *Comprendre et mieux gérer son stress*

- Les Scénarios d'échec

#### *Récapitulatif de l'ensemble des outils PCM pour :*

- Distinguer et diagnostiquer Base et Phase
- Gérer le stress, le sien et celui des autres (si besoin)

### Organisation

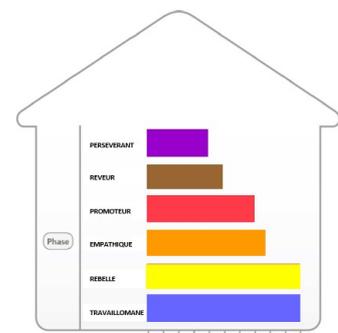
Participants : min 4 personnes  
max 10 personnes

#### **PENDANT LA FORMATION**

- Remise à chaque participant de son manuel pédagogique + Fiches théoriques + Fiches Ateliers

#### **A L'ISSUE DE LA FORMATION**

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



Fiche actualisée en janvier 2024