

# Mieux se connaître pour mieux communiquer avec PROCESS COMMUNICATION

## Public :

Tous publics

## Pré-Requis :

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

## Modalité d'organisation :

100 % à distance sur internet  
avec application dédiée

## Participants :

3 minimum  
10 maximum

## Durée :

4 sessions de 2h30

## Objectif :

Adapter son comportement et sa communication aux personnalités de chacun  
Mieux se connaître pour instaurer des relations constructives  
Repérer les signaux précurseurs de tension et de stress  
Adapter son management à chaque situation pour activer les leviers de la motivation

## Contenu :

### Séquence 1. - Découvrir le modèle Process Communication

Distinguer la manière de dire de ce qui est dit  
Découvrir les 6 profils de personnalités et leur manière spécifique de communiquer et d'apprendre.

### Séquence 2. - Reconnaître les perceptions de chacun et s'y adapter

Identifier les 6 filtres de perception, leurs atouts et limites

### Séquence 3. - Interagir avec les 4 canaux de communication

S'entraîner à interagir avec tous les profils en utilisant les zones de perception et le bon canal de communication

### Séquence 4. - Repérer les situations de tensions et de stress

Prévenir et repérer les comportements sous stress : drivers  
Repérer ses sources de motivation et les besoins psychologiques

100 %  
à distance

## Méthode pédagogiques & techniques:

Présentation en 4 modules de formation à distance  
Ateliers de réflexion et d'analyse après chaque apprentissage, soit à titre individuel soit en mini-groupe et en plénière.

## Mode de contrôle des acquis de la formation

Bilan fin de stage avec établissement d'un plan d'action individualisé

## Intervenant :

Philippe MORET  
06.20.50.06.46

1, rue de l'industrie  
74000 ANNECY

## Évaluation de la formation :

Évaluation de satisfaction  
et attestation individuelle de formation fournie.

[www.attitudes-positives.com](http://www.attitudes-positives.com)



Attitudes Positives