

retengr

# PCMI-3 jours

---

Durée : 3.3 jours



# Méthode pédagogique

La formation peut être animée en mode présentiel ou en mode distanciel.

Une évaluation de l'acquisition des connaissances est effectuée en fin de formation, ainsi qu'un plan d'action individuel.

Une évaluation à chaud sera proposée au stagiaire à la fin du cours.

Un support de cours (version électronique) sera remis à chaque participant comprenant les slides sur la théorie, les exercices.

Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de formation.

Notre outil de Visio intégré à notre plate-forme (ou autre) sera utilisé pour la partie Visio-Conférence (si formation en distanciel)

Aucun matériel n'est nécessaire pour la stagiaire.

Le stagiaire remplira un questionnaire en ligne pour réaliser son inventaire de personnalité. Le lien lui sera envoyé au minimum 3 semaine avant. Le questionnaire devra être complété 7 jours avant le début de la formation.

La méthode de formation, inspirée de la facilitation et des dynamiques de groupe, met l'accent sur un apprentissage expérientiel et transformant. Chaque module combine des apports théoriques, des exercices pratiques, des jeux et des sessions de réflexion collective pour ancrer les connaissances et permettre une application immédiate dans le contexte professionnel des participants.

Grâce à un climat de confiance et à une approche centrée sur l'apprenant, le formateur favorise le partage d'expériences et l'apprentissage mutuel, rendant chaque session unique et profondément enrichissante. Les stagiaires repartent avec des compétences tangibles, une meilleure connaissance d'eux même, et des outils pratiques pour transformer leurs interactions quotidiennes.



# Présentation

Dans un monde professionnel où la collaboration et la communication sont clés, le Process Communication Model (PCM) se révèle être un outil puissant pour améliorer les dynamiques d'équipe et le leadership. Cette formation de trois jours offre une immersion complète dans le PCM, un modèle éprouvé qui vous permet de mieux vous comprendre et de mieux comprendre les autres. Imaginez pouvoir déceler en un instant les motivations de vos collègues, anticiper les conflits avant qu'ils n'éclatent, ou encore adapter votre communication pour maximiser l'impact de vos messages. Le PCM n'est pas seulement une grille de lecture des comportements humains ; c'est une méthode transformative qui vous permet d'optimiser vos relations professionnelles et de cultiver un climat de travail positif et productif.

# Objectifs

- Développer une meilleure connaissance de soi : Comprendre son propre profil de personnalité et les dynamiques qui influencent ses comportements, ses modes de communication et sa gestion du stress.
- Améliorer la communication interpersonnelle : Apprendre à identifier les différents types de personnalités au sein de son équipe et adapter sa communication pour des échanges plus fluides et efficaces.
- Gérer le stress et prévenir les conflits : Reconnaître les signes de stress chez soi et chez les autres, comprendre les mécanismes qui y mènent et appliquer des stratégies concrètes pour gérer les tensions et les conflits.
- Renforcer la motivation et l'engagement : Identifier les sources de motivation propres à chaque type de personnalité et savoir comment les stimuler pour renforcer la cohésion et la performance d'équipe.
- Accroître l'efficacité en équipe : Développer son leadership et devenir un meilleur « équipier » en développant l'altérité et l'ouverture aux autres fonctionnements.

# Audience

Tout public

# Le formateur

Sophie Joly, sera votre formatrice Process Communication Model.



Passionnée par les dynamiques de groupe, elle intervient depuis 10 ans dans les organisations qui font le pari de l'intelligence collective.

De formation Ingénieur, et après 12 ans de fonctions en Ingénierie d'affaires dans l'IT, elle a choisi d'accompagner l'humain, en intervenant sur les échelles individuelles et collectives. Elle accompagne les managers et les équipes dans la maturité de leurs processus de coopération et de décision, notamment en réunion, et est experte en relations interpersonnelles.

Elle intervient au travers de la formation, du coaching et de la facilitation.

Elle a développé une expertise dans la conception de séminaires de cohésion, véritables écrans pour faire naître les envies de construire ensemble, et vecteurs de changements profonds. Elle anime des formations de facilitateur, en design thinking, et à la pratique de ®Process Communication Model.

Experte des dynamiques de groupes et de la mise en place des ingrédients qui favorisent l'engagement et la créativité, Sophie tient à ce que tous les individus trouvent leur place et se sentent en sécurité dans un groupe.

Formations et certifications :

Sophie est formée et certifiée Process Communication Model par Kahler Communication France, pour le coaching, le coaching d'équipe et la formation.

## Pré-requis

Avoir complété un questionnaire en ligne pour la réalisation de l'inventaire de personnalité Process Communication Model

# Programme

## Programme [3.5h]

- Introduction au Process Communication Model
- Histoire et fondements du PCM : De la NASA aux équipes d'aujourd'hui.
- Les piliers de la communication
- La structure de personnalité
- Découverte des six types de personnalités à travers les perceptions du monde
- Auto-Diagnostic et Remise des Inventaires
- Identification de son propre profil et de ses caractéristiques.
- Remise des inventaires et analyse des profils.
- Réflexion guidée sur les forces, points de vigilance et besoins psychologiques de chacun.
- Structure et types de personnalité
- La base
- Les points forts
- L'ascenseur
- Les stratégies comportementales positives
- Communication et Interactions Efficaces
- Les Canaux de Communication et les préférences de chaque type de personnalité.
- Les parties de personnalité et les 5 indicateurs
- Adapter sa communication
- Comprendre les Environnements Préférés et les Conditions de Succès
- Présentation de la Matrice des Environnements Préférés pour chaque type de personnalité.
- Exploration des Conditions de Succès spécifiques à chaque profil : ce qui motive et stimule chaque type de personnalité.
- Comprendre et Gérer le Stress
- La phase, la motivation et le stress
- Les mécanismes de la mécommunication et les comportements sous stress.
- Le changement de phase



- Les trois degrés de stress : Identification et stratégies de gestion adaptées.
- Exercices d'auto-évaluation : Reconnaître ses propres déclencheurs de stress et y répondre efficacement.
- Prévenir et Résoudre les Conflits
- Stratégies de résolution de conflits basées sur le PCM.
- Atelier de simulation : Mises en situation et jeux de rôle pour pratiquer les techniques de gestion de conflits.
- Développer l'Intelligence Relationnelle : Outils pour créer un environnement de travail collaboratif et respectueux des différences.
- Intégration et Approfondissement Individuel
- Temps d'intégration personnel : Réflexion sur les apprentissages, identification des actions à mettre en place.

# Modalités et délais d'accès à la formation

Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation, en interentreprises, dans la limite des places disponibles. Pour les formations organisées en intra entreprise, la liste des participants peut être modifiée jusqu'à 24h ouvrées avant le début de la formation.



# Accessibilité

RETENGR facilite l'accessibilité de ses formations.

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Si vous avez un besoin d'accès spécifique, contactez Céline BOURREIL (celine.bourreil@retengr.com) qui étudiera avec Handifiel's (notre référent handicap) votre demande et vous proposera les meilleures solutions

The background is a vibrant, abstract composition. It features large, overlapping organic shapes in shades of purple, yellow, and red. On the right side, there is a pattern of small yellow dots arranged in a grid that tapers off towards the top. In the lower half, there are more shapes in light pink, teal, and purple, along with a dashed blue line that forms a loop and then extends outwards.

**Vous allez nous adorer si  
comme nous vous pensez que...**

# Une formation doit être au service de la performance du collaborateur et de l'entreprise

Ceci nécessite une quête constante d'excellence de la part de l'organisme formateur avec une adaptation systématique aux enjeux de l'entreprise, la mise à jour régulière des supports de cours et une veille technologique indispensables pour toujours être à la pointe du domaine.



# L'expertise technique est aussi importante que les qualités pédagogiques



Nos formateurs sont tous des experts de leur domaine. Mais qu'ont-ils de plus que les autres ? Nous les sélectionnons en plus pour leurs qualités de pédagogue et leurs méthodes d'enseignements. Nous plaçons les qualités pédagogiques au même niveau que l'expertise afin que nos stagiaires tirent le meilleur de leurs formations.

# L'excellence naît de l'excellence

Beaucoup de nos clients se classent parmi les leaders de leurs industries respectives ou parmi les start-ups les plus prometteuses. Nous savons que former les collaborateurs de telles entreprises nécessite de prêter attention à chaque détail en prodiguant un accompagnement à la hauteur de l'ambition de nos stagiaires. C'est pourquoi nous savons faire des leaders d'aujourd'hui les champions de demain !



retengr

**Faire du leader  
d'aujourd'hui, le champion  
de demain**