

# PROGRAMME DE FORMATION : Mieux se connaître pour mieux communiquer (1)

Domaine	PCM
Modalité de réalisation (Intra / Interentreprises)	Inter et Intra
Modalité de réalisation (présentielle/distancielle)	Prés ou visio
SLASH RH N° de Déclaration d'activité 93 840 423 384 N° de SIRET 83 326 429 400 012	Délai d'accès Dates : Pas de session planifiée à ce jour - Mise en œuvre possible dans un délai de 10 jours
lieu(x) prévu(s) de réalisation de formation	VISIO / (Présentiel : Lieu - adresse à renseigner)
Durée de la formation (en heures)	14
Durée de la formation (en jours)	2
Coût global stagiaire HT (en euros)	montant à indiquer en fonction des modalités (à partir 680€/apprenant en visio, en interentreprise. Nous contacter) Tarif comprenant : <ul style="list-style-type: none"> <li>• La formation</li> <li>• Le matériel pédagogique</li> <li>• Les frais de journées d'étude (espace - accueil café et les pauses)</li> </ul>
<b>Contenu du programme de formation</b>	
Public	Tout public, Manager, collaborateur.trice
Pré-requis	Aucun Prérequis
Objectifs	A l'issue de la formation, les participants seront capables de : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les caractéristiques des différents types de personnalité que l'on peut rencontrer</li> <li>• Utiliser le canal de communication approprié à son interlocuteur</li> <li>• Identifier les signaux précurseurs de tension ou de conflits naissants et agir</li> </ul>
Contenu pédagogique	Jour 1- séquence 1 : Identifier pourquoi on est différent <b>Comprendre les concepts de base PCM</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître les six Types de Personnalité et leur manière spécifique de communiquer.</li> <li>• Les différents modes de perception pour chaque Type de Personnalité.</li> </ul> <b>Développer une communication positive</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir utiliser la règle de la communication.</li> <li>• Reconnaître les signes, attitudes et comportements révélateurs du Type de personnalité de son interlocuteur.</li> <li>• Utiliser le bon canal de communication.</li> </ul> Jour 2- séquence 2 <b>Comprendre et gérer les manifestations du stress</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le stress négatif et ses différentes manifestations.</li> <li>• Les besoins psychologiques : source de motivation ou de démotivation</li> <li>• Gérer les comportements sous stress</li> </ul>
Modalités pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Démarche active, centrée sur l'apprenant qui agit</li> <li>• Méthodes :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>* Participative, basée sur le questionnement des participants</li> <li>* Active, fait appel à l'expérience, à la réflexion, à l'initiative et à la motivation des apprenants</li> </ul> </li> <li>• Jeux de rôles, exposés, exercices d'application, brainstorming, réflexion collective - Outils numériques de partage - Vidéo</li> <li>• Pauses et Warmup réguliers</li> <li>• Disponibilité téléphonique de l'intervenant.e après la formation</li> </ul>
Modalités d'évaluation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autodiagnostic, quizz</li> <li>• Questionnaire d'évaluation des acquis</li> <li>• En fin de formation, l'apprenant.e est invité.e à remplir une évaluation de satisfaction en ligne.</li> </ul>
Apprenant.e en situation de handicap	Nous sommes en capacité d'adapter nos prestations et notre accueil : nous vous invitons à nous contacter afin de voir ensemble vos conditions d'accueil.
Commentaire	La formation s'appuie sur l'intégration d'un outil de connaissance de soi : la <b>Process Communication</b> . La session sera précédée d'un questionnaire permettant d'établir le profil PCM. Chaque participant recevra son <b>inventaire de personnalité</b> . Formation optimale entre <b>8 et 10</b> personnes. la session sera annulée au dessous de 4 personnes. <b>Développement durable oblige</b> : Envoi Mail des supports de formation
Indicateurs	Plus d'information ici : <a href="https://www.slash-rh.com/nosr%C3%A9sultatsqualitatifs">https://www.slash-rh.com/nosr%C3%A9sultatsqualitatifs</a>



**Votre contact**  
**Annick SEGABIOT VIATOR**  
 06 24 28 39 40  
[contact@slash-rh.com](mailto:contact@slash-rh.com)