

MIEUX COMMUNIQUER AVEC LA PROCESS COM



Public concerné : Tout public
Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres pour développer une approche bienveillante vis-à-vis de soi et de ses interlocuteurs.
- Adapter sa communication au profil de ses interlocuteurs pour renforcer l'efficacité de la relation.
- Mieux comprendre la dynamique des relations interpersonnelles
- Anticiper et gérer les comportements sous stress pour restaurer une communication efficace dans les situations tendues.

Méthodes mobilisées :

- Positionnement individuel en début de formation & rebouclage en fin de formation
- Méthode mobilisée : Andragogie, ateliers en sous-groupe & Jeux de rôle

Programme sur 3 jours en présentiel

JOUR 1

1 - Mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres grâce à la Process Com®

Identifier son profil de personnalité et analyser l'impact de son fonctionnement sur la relation avec les autres.
Comprendre la manière de fonctionner des autres profils pour développer une approche bienveillante.
Mise en situation d'identification des profils des autres membres du groupe de formation
Exercice d'application sur son équipe ou ses interlocuteurs

2 - Adapter sa communication selon le profil Process Com® de ses interlocuteurs

Développer sa flexibilité en activant toutes les parties de sa personnalité.
Reconnaître et adopter le "langage" de l'autre pour mieux le comprendre et mieux se faire comprendre.
Nourrir les besoins psychologiques de son entourage pour mobiliser chacun et développer une relation productive.
Repérer ses propres besoins essentiels pour apprendre à se ressourcer et à développer sa disponibilité aux autres.
Micro-entraînements multiples : adapter son message selon le type de personnalité de son interlocuteur.

Travaux intersession selon le plan d'actions individuelles définis par chaque participant

JOUR 2

3 - Anticiper et gérer les situations de stress avec la Process Com®

Repérer les premiers signaux de stress pour agir avant que la situation ne s'aggrave.
Identifier les sources de stress pour soi et pour son interlocuteur.
Adapter sa communication et son comportement pour restaurer une communication efficace.
Jeux de rôles : restaurer une communication positive avec un interlocuteur sous stress.

4 - Définir une stratégie de communication efficace avec son entourage professionnel

Identifier de manière factuelle le profil de personnalité de ses collègues.
Revisiter la manière de communiquer avec eux dans les situations professionnelles courantes.
Anticiper les situations de stress récurrentes et définir une stratégie de communication efficace pour en sortir.
Ateliers et simulations sur la base de cas réels des participants.

Travaux intersession selon le plan d'actions individuelles définis par chaque participant

JOUR 3

5 – Retour d'expérience sur les travaux intersessions, ce qui a fonctionné, les difficultés encore présentes

Retour sur les enseignements pour consolider les acquis
Compléter la boîte à outils de communication avec les accords Toltèques et le triangle dramatique

6 – Améliorer la dynamique des relations interpersonnelles d'une équipe

Consolider les profils individuels et visualiser le profil d'une équipe
Savoir analyser les points de force et les points de vigilances d'une équipe
Ateliers et simulations sur la base de situation de tension d'une équipe et modalités de communication gagnante

Durée : 3 Jours, soit 21H/participant

Nombre de participants :

10 participants/groupe

Tarif : 1656€ HT/jour

Dates : à définir avec le client

Lieu : à définir avec le client

Taux de satisfaction sur la dernière année de prestation (2026) : 100%

Délai d'accès : 15 jours après conventionnement

Modalités d'évaluation :

Retour d'expérience des binômes et/ou Jeux en situation

Accessibilité aux personnes handicapées : Oui

Pour plus d'info sur notre site :

www.amneo-potentiels.com/nos-formations-amneō/

Mise à jour le 17/06/2026