

## Bâtir des relations constructives avec la Process Communication

### Buts de la formation

- Découvrir les différents types de personnalité et leurs mécanismes afin d'établir des relations constructives au sein de son environnement professionnel, au moyen d'un outil pragmatique et original : la Process Communication.

### Objectifs pédagogiques

1. Se familiariser avec la Process Communication.
2. Découvrir les différentes facettes de sa personnalité et prendre du recul sur ses comportements.
3. Analyser des comportements dans des situations vécues pour construire des relations plus saines et plus efficaces avec les autres.

### Programme :

- ⇒ Philosophie du modèle, ses origines, son champ d'application
- ⇒ Comprendre les enjeux et les usages de la Process Communication
- ⇒ Le processus de communication, plus déterminant sur la relation que son contenu
- ⇒ Les différents types de personnalité à partir de traits dominants, perceptibles
- ⇒ Comprendre le fonctionnement et la dynamique de la personnalité
- ⇒ Les modes de perception de la réalité
- ⇒ Les canaux de communication
- ⇒ Les besoins psychologiques
- ⇒ Les comportements conditionnés et les messages contraignants
- ⇒ Analyser des situations de stress et les mécanismes d'échec
- ⇒ Repérer et choisir les attitudes et comportements à adopter sous stress

### Pédagogie active et expérientielle :

- Questionnaires de découverte de son profil de personnalité.
- Illustrations par un montage de différentes scènes vidéo.
- Jeux de rôles.
- Applications concrètes aux situations vécues par les participants.