
PROGRAMME DE FORMATION

(version mise à jour 16/01/2026)

« Mieux communiquer avec le modèle Process Communication »

1. OBJECTIF DE LA FORMATION

- Connaître le modèle et les 6 types de personnalité
- Développer son agilité relationnelle
- Savoir gérer son stress et celui de ses interlocuteurs
- Manager, motiver de façon efficace selon les différents types

2. PUBLIC VISÉ

Toute personne souhaitant améliorer ses relations interpersonnelles.

3. PRÉREQUIS

- ⇒ **Module 1** : avoir complété son profil PCM en ligne.
- ⇒ **Module 2 et/ou ateliers d'approfondissement PCM** : avoir suivi le module 1.
- ⇒ **Module 3 et ateliers de codéveloppement PCM** : avoir suivi le module 2 et/ou les ateliers d'approfondissement PCM

4. PROGRAMMES

MODULE 1 – « Découvrir le modèle PCM » - 1 jour

- ✓ Découverte du modèle et des différents types de personnalité
- ✓ *Découverte de son profil (si pas de debrief en amont de la journée découverte du modèle)*
- ✓ Découverte des 5 critères principaux (Perception, Points forts, Canaux de communication, Déclencheurs de stress et séquences de stress, Besoins psychologiques)
- ✓ Exercice en petits groupes sur chaque item pour expérimenter les process de communication de chaque type

MODULE 2 – « S'approprier le modèle PCM » - 1 jour

- ✓ Rappel des critères d'identification des profils vus en journée Découverte
- ✓ Entraînement aux changements de canaux de communication
- ✓ Découverte de critères complémentaires (Scenarios d'échec, Situations confrontantes et Problématiques émotionnelles)
- ✓ Approfondissement des séquences de stress et stratégies d'interaction

N.B. Le module 2 peut se décliner en ateliers d'approfondissement thématiques de 2h comme suit :

- ⇒ **Atelier 1** : Perceptions, Parties de personnalité et Canaux de communication
- ⇒ **Atelier 2** : Besoins psychologiques et Stratégie d'interaction
- ⇒ **Atelier 3** : Approfondissement des séquences de stress et Scénario d'échec et les 4 Mythes en PCM
- ⇒ **Atelier 4** : Situations confrontantes et Problématiques émotionnelles

Chaque atelier donne lieu à des mises en pratique, en séance et en inter-séances avec retours d'expériences d'une séance à l'autre.

D'autres thématiques d'ateliers peuvent être proposés en complément pour répondre aux attentes et besoins des participants.

MODULE 3 – « Pratiquer le modèle PCM au quotidien » - 1 jour

- ✓ Rappel des critères d'identification des profils vus en journée 1
- ✓ Présentation du processus de codéveloppement
- ✓ **CODEV PCM** : Travail sur des cas réels issus des observations et expérimentations des participants à l'aide du processus de codéveloppement (réflexion en intelligence collective) sur la résolution des difficultés relationnelles en appliquant les concepts de la Process Communication.

N.B. Le module 3 peut se décliner en **ateliers de codéveloppement centrés sur des problématiques managériales en lien avec le modèle PCM** (motiver, recadrer, faire grandir, sortir du stress, adapter son style de management, adapter sa communication...)

5. DURÉE

- **Modules 1** : 7h
- **Module 2 et 3** : 7h par session 1 jour ou découpés en ateliers de 2h

6. METHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques, exercices pratiques sur chacune des notions abordées, études de situations réelles en intelligence collective.

7. EVALUATION

Quizz d'évaluation des apports théoriques avant mise en pratique.

Mise en application à travers des exercices d'entraînement en petits groupes.

Compétences et aptitudes évaluées :

- 1 – Comprendre et savoir appliquer le modèle PCM au quotidien
- 2 – Savoir gérer son entrée en stress et répondre au stress de ses interlocuteurs/trices
- 3 – Savoir adapter sa communication aux personnes et aux situations

8. NOMBRE DE PERSONNES PAR GROUPE

6 à 12 personnes par groupe pour les session collective 1 jour.

Possibilité de groupes plus grands (jusqu'à 25 personnes) avec une 2^{ème} animatrice.

Pour les ateliers codéveloppement, nombre de participants limité à 8 par séance et par groupe.

9. MODALITÉS

Formation en présentiel pour les sessions à la journée.

Possibilité de suivre les ateliers en distanciel ou en présentiel.

LIEU : Toulouse centre pour les sessions inter-entreprises et particuliers.

Pour les sessions en intra-entreprises, dans les locaux de l'entreprise ou dans une salle extérieure à proximité réservée pour la journée ou la durée de l'atelier.

10. DÉLAI D'ACCÈS

En intra-entreprises : inscription auprès du service formation interne au plus tard 10 jours avant le 1^{er} module.

En inter-entreprises : inscription sur notre site internet au plus tard 3 semaines avant le 1^{er} module.

11. TARIFS

Sur devis après échange avec chaque participant ou le commanditaire.

TVA non applicable.

Prise en charge OPCO possible sur demande.

12. ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Toutefois, selon le handicap concerné, une étude de faisabilité sera effectuée en amont et des personnes ressources externes pourront être mobilisées.