

# Process Com®, initiation améliorer votre relationnel

Cours Pratique de 3 jours - 21h

Réf : PCE - Prix 2024 : 2 060€ HT

Le prix pour les dates de sessions 2025 pourra être révisé

Si le fait de bien communiquer dépend du contenu des messages, il est d'abord et surtout affaire de processus. L'outil Process Com® vous permet de mieux comprendre votre mode de fonctionnement et vos réactions sous stress, de mettre à profit vos ressources internes et ainsi d'améliorer la qualité de votre relationnel au travail et en général. Cette formation alterne apports théoriques et mises en situations pratiques multiples pour vous permettre de progresser dans votre communication, et ceci, quel que soit le type d'interlocuteur.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Identifier la structure de sa personnalité et son mode de fonctionnement

Développer une communication adaptée aux six types de personnalités

Reconnaître les réactions spécifiques en situation de stress

Développer une communication assertive et constructive

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active basée sur des échanges, le débriefing de son inventaire de personnalité par un intervenant accrédité par Kahler communication, des exercices pratiques, des mises en situation et une évaluation tout au long de la formation.

## TRAVAUX PRATIQUES

Utilisation de la vidéo (exemples de comportements des six types de personnalités). Alternance théorie et études de cas. Le dernier jour de la formation est essentiellement consacré à la pratique.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 05/2024

### 1) Mieux se connaître et comprendre son mode de fonctionnement

- Comprendre les fondamentaux et les applications du modèle Process Com® dans la relation aux autres.
- Repérer les caractéristiques des six types de personnalités et leurs processus de communication.
- Comprendre les notions de base et de phase en Process Com®.
- Comprendre le principe de la structure de la personnalité : combinaison des six types de personnalités.
- Découverte et analyse de sa propre structure grâce à l'inventaire de personnalité.
- Comprendre l'influence de sa structure de personnalité sur ses comportements.

*Travaux pratiques : Découverte de son inventaire de personnalité pour comprendre sa dynamique relationnelle. Exercices sur la reconnaissance des différents langages.*

### 2) Apprendre à entrer en relation face à différents interlocuteurs

- Développer son écoute et ses qualités d'observation pour adapter sa posture et sa communication.

## PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant améliorer son agilité relationnelle.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Utiliser les cinq indicateurs comportementaux : mots, tons, expressions du visage, postures, gestes.
- Connaître les bases de la communication et les différents niveaux : contenu, processus, sens.
- Connaître et pratiquer les différents canaux de communication.
- S'appuyer sur les différents indicateurs pour identifier le canal de communication le plus adapté.
- Sélectionner le bon canal de communication en fonction du type de personnalité de son interlocuteur.

*Travaux pratiques : Détecter et utiliser les différents canaux de communication pour mieux comprendre son interlocuteur et être mieux compris. Entretien avec divers types de personnalités.*

### 3) Développer sa motivation et celle de son interlocuteur

- Explorer les besoins psychologiques (leviers de motivation) de chacun des six types de personnalités en Process Com®.
- S'adapter à son interlocuteur.
- Définir et reconnaître les besoins positifs et négatifs de ses interlocuteurs.
- Satisfaire les besoins exprimés et détectés en utilisant le bon canal et le bon langage.

*Travaux pratiques : Mises en situation sur un entretien avec un collègue ou responsable. Adapter une communication motivante en répondant aux besoins exprimés et/ou détectés. Analyse en sous-groupes et restitutions en plénière.*

### 4) Détecter et sortir des situations de stress

- Distinguer les manifestations du stress.
- Comprendre le lien entre stress et performance.
- Découvrir et intégrer les trois degrés de stress en Process Com®.
- Connaître les comportements prévisibles des six types de personnalités sous stress.
- Intégrer les notions de masques, de drivers.
- Adapter sa réponse en fonction du degré de stress et du type de personnalité.
- Identifier les situations qui, pour soi, sont sources de stress.

*Travaux pratiques : Analyse des différents types de personnalités et de leur comportement sous stress à partir d'extraits de films.*

### 5) Rétablir une relation fluide et des interactions de qualité

- Emettre une critique, dire non en tenant compte du type de personnalité de ses interlocuteurs.
- Rétablir la communication en utilisant différents leviers d'action : canal, langage, besoin.
- Pouvoir apporter un feedback, annoncer une bonne ou une mauvaise nouvelle.
- Se faire entendre de son interlocuteur.

*Travaux pratiques : Mises en situation : Communiquer en situations tendues (feedback critique, recadrage, annonce d'une mauvaise nouvelle lors d'une réunion d'équipe et tout autre contexte amené par les participants). Training autour des différents types de personnalités.*

### 6) Mettre en place un plan de progrès personnel en utilisant Process Com®

- Faire le lien entre qualités premières et points de fragilité.
- En déduire le "challenge" principal lié à sa structure de personnalité.
- Décider d'actions à mettre en œuvre au quotidien pour développer sa croissance et son agilité relationnelle.
- Construire un plan d'action adapté pour développer son agilité relationnelle.

*Travaux pratiques : Réflexion individuelle : construire son plan d'action personnel. S'engager sur ses points de progrès. Échanges en groupe sur les apports du modèle Process Com® et les changements qu'ils peuvent générer dans ses relations avec les autres.*

# LES DATES

---

## CLASSE À DISTANCE

2024 : 11 déc.

2025 : 03 févr., 03 mars, 31 mars, 05 mai, 02 juin, 23 juin, 28 juil., 03 sept., 17 sept., 08 oct., 17 nov., 15 déc.

## AIX-EN-PROVENCE

2025 : 03 févr., 31 mars, 02 juin, 28 juil., 17 sept., 17 nov.

## GRENOBLE

2025 : 03 mars, 05 mai, 28 juil., 08 oct.

## ORLÉANS

2025 : 24 févr., 16 juin, 01 oct., 08 déc.

## SOPHIA-ANTIPOLIS

2025 : 03 févr., 31 mars, 02 juin, 28 juil., 17 sept., 17 nov.

## TOURS

2025 : 24 févr., 16 juin, 01 oct., 08 déc.

## PARIS

2024 : 20 nov., 04 déc.

2025 : 27 janv., 24 févr., 24 mars, 28 avr., 26 mai, 16 juin, 21 juil., 27 août, 10 sept., 01 oct., 03 nov., 08 déc.

## BORDEAUX

2025 : 03 févr., 31 mars, 02 juin, 28 juil., 17 sept., 17 nov.

## LILLE

2025 : 03 févr., 31 mars, 02 juin, 28 juil., 17 sept., 17 nov.

## NANTES

2025 : 03 févr., 31 mars, 02 juin, 28 juil., 17 sept., 17 nov.

## STRASBOURG

2025 : 03 févr., 31 mars, 02 juin, 28 juil., 17 sept., 17 nov.

## BRUXELLES

2025 : 31 mars, 23 juin, 17 sept., 17 nov.

## LYON

2025 : 03 févr., 31 mars, 02 juin, 28 juil., 17 sept., 17 nov.

## DIJON

2025 : 03 mars, 05 mai, 28 juil., 08 oct.

## MONTPELLIER

2025 : 03 mars, 05 mai, 28 juil., 08 oct.

## RENNES

2025 : 03 mars, 05 mai, 28 juil., 08 oct.

## TOULOUSE

2024 : 11 déc.

2025 : 03 févr., 31 mars, 02 juin, 28 juil., 17 sept., 17 nov.

## LUXEMBOURG

2025 : 31 mars, 23 juin, 17 sept., 17 nov.