

## DESCRIPTION DÉTAILLÉE DE LA FORMATION

### Apprenez à gérer le stress et la pression comme un astronaute !

Outil pour accroître l'impact de ses communications dans l'action. L'approche *Process Communication Model* permet d'identifier des comportements provoqués par le stress et de gérer des personnalités variées dans une équipe de travail. Optimisez vos relations, allez à l'essentiel et développez des stratégies interpersonnelles adaptées à votre interlocuteur, quel qu'il soit.

Parsemée de cas et d'exercices concrets, cette formation vous apprendra à repérer le profil de votre interlocuteur, à gérer et stopper les effets nocifs du stress et à rétablir une coopération en un instant.



## FORMAT ET DURÉE

Formation 21 heures

- Virtuel ou présentiel

La formation PCM peut également être offert sous forme de coaching de gestionnaire, soit 3 rencontres individuelles de 2h.

## PERSONNE PAR GROUPE

Idéalement : 6 à 12 personnes (*nous sommes flexibles à ce sujet*).

## LANGUES

- Français

<b>Jour 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Distinguez les Perceptions propre à chacun de nous</li> <li>▪ Apprenez de quoi est composé une Structure de personnalité</li> <li>▪ Découvrez les 6 Types de personnalité</li> <li>▪ Apprivoisez les différents Styles de management</li> <li>▪ Identifiez les Parties de personnalité</li> </ul>
<b>Jour 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Découvrez les différents Canaux de communication</li> <li>▪ Identifiez votre Environnement préféré</li> <li>▪ Prenez conscience de vos Besoins psychologiques</li> <li>▪ Repérez la Mécommunication et les séquences de stress</li> </ul>
<b>Jour 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Repérez la Porte d'entrée du stress</li> <li>▪ Découvrez Les Drivers</li> <li>▪ Reconnaissez les signes associés au Sous-sol du stress</li> <li>▪ Différenciez les Masques du second degré</li> <li>▪ Découvrez le changement de Phase</li> <li>▪ Faites une introduction dans les Mécanismes d'échec</li> </ul>

## ANIMATION

Nos formations sont appréciées pour leur dynamisme et leur côté participatif. Elles sont axées sur des capsules (présentation d'outils), des discussions dirigées et des défis d'équipe.

Réalisées en utilisant l'ensemble des outils virtuels disponibles (incluant les sous-groupes), nos formations sont conçues pour que les participants soient constamment dans l'action.

Le dynamisme de nos ateliers est assuré par la variété des techniques d'animation utilisées : mise en situation, échange d'idées, visionnement de vidéos, démonstration « virtuelles », activité réflexive, autodiagnostic et mission d'équipe en sous-groupe.