



3, Rue du golf,  
CS 60073  
Parc Innolin  
33700 MERIGNAC

06 61 93 53 10

# PROGRAMME DE FORMATION PROCESS COMMUNICATION MODELE

Intitulé du projet

**Programme de Formation Process Communication Modèle :**

**Gérer le stress et manager**

## SOMMAIRE

Objectifs du programme de formation .....	3
Public, pré-requis, durée .....	3
Contenu pédagogique .....	4
Méthodes, moyens et modalités pédagogiques .....	5
Assistance technique et pédagogique .....	5
Evaluation de la formation et des compétences <u>pendant la formation</u> .....	6
Evaluation de la formation et des compétences à <u>la fin de la formation</u> .....	6
Tarif .....	7
Accessibilité des personnes en situation de handicap .....	7
Méthode .....	7
Déroulé du programme de formation .....	8

## Objectifs du programme de formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d' :

- Utiliser la compréhension de son mode de fonctionnement et celui des autres, pour développer une plus grande flexibilité relationnelle et managériale, même dans des situations de stress.

### Intégrer et constater ses points forts et développer sa capacité à communiquer :

- Discerner ses conditions de réussite.
- Remarquer les circonstances de stress pour apprendre à les gérer.

### Apprendre à reconnaître ses interlocuteurs :

- Comprendre la motivation d'autrui.
- Identifier les situations d'incompréhension et de mécommunication pour trouver une solution et les dissiper.

### Individualiser sa communication :

- Adapter ses comportements, son mode de communication pour gérer la relation interpersonnelle et les situations de stress.
- Générer de la cohésion par la motivation individuelle.
- Développer son potentiel, son leadership.

## Public, pré-requis, durée

**Public :** Toute personne désirant améliorer sa communication interpersonnelle et développer son leadership. Managers, chef de projets, consultants, formateurs, coachs, fonctions RH (recrutements, bilans de compétence, orientation de carrière), etc.

**Pré requis :** Aucun.

**Durée :** 2 Jours soit 14 heures. La formation peut être planifiée en 4 demi-journées.

**Délais d'accès :** La durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation est de 3 semaines.

## Contenu pédagogique

### Comprendre les concepts de base de la Process Communication® (PCM) :

- Découvrir les fondamentaux de la PCM : "La manière de dire les choses a autant et parfois plus d'importance que ce qui est dit".
- Comprendre la structure de personnalité et les différentes manières d'entrer en relation avec les autres.

### Déclencher, entretenir sa motivation et comprendre celle de son équipe :

- Identifier et nourrir les besoins psychologiques qui conditionnent la motivation et les choix de chacun.
- Repérer les conditions optimales de management : les environnements préférés des membres de l'équipe.

### Prévenir et gérer les comportements de stress :

- Comprendre les effets du stress dans la communication et ce qui génère du stress chez l'autre.
- Identifier les comportements associés aux trois degrés de stress chez l'autre (« drivers », mécanismes d'échec et désespoir).
- Savoir revenir à une communication positive.
- Gérer les situations d'incompréhension, inefficacité, conflits, ...

### Conclusion et synthèse.



## Méthodes, moyens et modalités pédagogiques

### La pédagogie.

Elle est basée sur une alternance entre la théorie et la pratique à travers la présentation des concepts, des exercices et jeux de rôles, des études de cas apportés par les participants, des entraînements sur des situations type présentées en vidéo.

Cette pédagogie est basée sur un tutorat personnalisé.

### La documentation :

- Un manuel de formation, décrivant les concepts de la Process Communication®, est complété par des exercices à faire chez soi.

### Les modalités pédagogiques :

#### En présentiel :

Dans les locaux de GYROSCOPES, 3 rue du golf à Mérignac ou dans les locaux du client qui devra être équipé d'une salle de réunion, un vidéo projecteur et d'un Paper-Board.

#### En distanciel :

Un lien Zoom vous sera envoyé 48 h avant la session de formation, ainsi que les supports en format numériques. Pour cela vous devrez être équipé d'un ordinateur, d'un accès Internet Haut Débit, d'un Micro-Casque, d'une Webcam.

Elle est basée sur une alternance entre la théorie et la pratique, c'est-à-dire, classe virtuel et travaux à remettre au formateur par mail.

## Assistance technique et pédagogique

Votre formatrice Céline Lucie MASMIQUEL est formatrice certifiée et agréée Process Communication Modèle®. Elle sera joignable par mail : [cm@gyroscopes.fr](mailto:cm@gyroscopes.fr) et par téléphone 06 61 93 53 10 tout au long de la formation.

## Evaluation de la formation et des compétences pendant la formation

Pendant la formation, le débrief de fin et de début de session permet de valider ou de revoir les points fondamentaux de chaque thème par des exercices pratiques, des jeux de rôles et des QCM.

## Evaluation de la formation et des compétences à la fin de la formation

### L'évaluation des compétences porte sur les points suivants :

- Intégrer les fondamentaux du modèle.
- Repérer les comportements sous stress, les mécanismes d'échec et les scénarios d'échec.
- Identifier les différentes perceptions.
- Maîtriser les canaux de communication en fonction de l'interlocuteur.
- Reconnaître les besoins psychologiques, les stress de 1<sup>er</sup> et 2<sup>nd</sup> degrés de stress.
- Tout au long de la formation, les debriefs de fin et de début de session permettent de valider ou de revoir les points fondamentaux de chaque thème par des exercices pratiques, des jeux de rôles et des QCM.

Un questionnaire d'évaluation des connaissances vous sera transmis.

### Suivi de la formation

Une attestation de formation est remise à chaque participant à la fin de la formation. Elle comporte le titre de la formation, des dates, le nom du formateur et une évaluation quantitative des compétences acquises.

Un questionnaire de satisfaction sera transmis à la fin de la formation par Google Form.

### L'évaluation de la formation porte sur cinq critères. Elle est réalisée à la fin de la formation avec un questionnaire de satisfaction :

- Réponse aux attentes (accueil, écoute, services, divers).
- Respect du programme et des objectifs annoncés.
- Animation de la formation (attitude du formateur, explications, démonstrations, exercices).
- Documentation remise (qualité et utilité des supports de stage).
- Utilité de la formation (applications des acquis dans votre domaine d'activité).

## Tarif

Particulier : 630 € TTC

Entreprise : à partir de 756 € HT/PERSONNE

## Accessibilité des personnes en situation de handicap

Nos formations sont ouvertes à tous. Cependant en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec nous au 06 61 93 53 10 [cm@gyroscopes.fr](mailto:cm@gyroscopes.fr), pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations de handicap qui pourraient se présenter. Dans le cas où nous ne serions pas en mesure de vous accueillir, nous sommes en relation avec des experts (comme l'Agefiph) vers lesquels nous pourrions vous orienter.

## Méthode

### Le modèle de la Process communication ou PCM®

#### Les origines de la Process Communication®.

Le modèle a été conçu dans les années 70 par un psychologue américain Taibi Kahler, en collaboration avec la NASA. Les objectifs étaient de constituer des équipes complémentaires, soudées et d'anticiper les réactions de stress des astronautes.

#### Les principes de base de la Process Communication® :

- Même si chacun est unique, nous partageons les caractéristiques de six grands types de personnalité clairement identifiés. Nous possédons un type de personnalité fondamentale, « La Base », acquis pour la vie et un type de personnalité « de Phase » qui peut évoluer au cours de notre vie. Nous montrons notre Phase dans la vie courante mais en cas de contrariété, la personnalité de Base réapparaît.
- La manière de dire les choses a autant d'importance et parfois plus d'importance que ce qui est dit.

## Déroulé du programme de formation

<p><b>Gérer le stress et manager</b> Programme du stage de 2 jours 14 Heures</p>
--

### JOUR 1 MATIN

Thème	Durée
Accueil et présentation des objectifs ainsi que le plan des deux jours	15'
<b>Les 8 besoins psychologiques</b> : les origines Manifestations positives et négatives	20'
<b>Description des 8 besoins et la phase</b> Manuel p 56, 57	60'
Exercices Besoins psy et types + Satisfaire ses besoins psy Manuel p 58, 59, 60, 61	20'
Pause	
<b>Le changement de phase</b> Manuel p 66 -p 67	45'
Offrir le besoin psychologique Conducteur Exercice p 84 Simulateur, une simulation complète	40'
Pause repas !	

### JOUR 1 APRÈS MIDI

Thème	A faire
<b>La mécommunication et le stress</b> : introduction Un peu de théorie : <i>Les masques, la mécommunication</i> Le stress est séquentiel : 1 <sup>er</sup> et 2 <sup>ème</sup> degré, masques, driver Les comportements <b>DRIVERS</b> Expérience 25 Mon truc en plume Expérience 26 Le kilo de plomb Expérience 27 Stratégie d'interaction en DRIVER Expérience 28 Métaphore – Le Samouraï et Le Ninja Driver	Slides 96 à 100 Slides 101 à 113  😊
Pause	
<b>Les mécanismes d'échec</b> Expérience 29 C'est du lard ou du cochon	Slide 114
Débriefing et questions Un peu de training simulateur ou challenges du formateur Finir sur des vidéos sympas	😊
Clôture	

Travail d'Intersession : Identifier les points de difficulté.

## JOUR 2 MATIN

Thème	Durée
Accueil questions	30'
<b>Les scénarios d'échec</b> Introduction <b>Les 6 scénarios d'échec</b> Simulateur en plénière	60'
Pause	
Exercice de <b>l'ascenseur</b> Défis du formateur (sur des thèmes relevés comme sensibles pendant la formation)	30' 60'
Pause repas !	

## JOUR 2 APRÈS MIDI

Thème	Durée
Après-midi consacrée aux séquences, simulateur et les 54 interactions. <b>Simulateur</b> : Le formateur anime deux sessions avec deux personnages différents et débriefe. <b>Les interactions</b> : Le formateur invite le stagiaire à s'asseoir en face de lui et leur fait 4 ou 5 interactions. Idéalement le formateur aura fait symboliquement 54 interactions.	Toute l'après midi
Clôture	