



## Programme de la formation

### Mieux gérer le stress avec la Process Communication®



Référence COM-12

#### Les concepts de base de la communication et du modèle Process Communication :

- Distinguer le fond et la forme de la communication.
- Identifier les 6 types de personnalités et leur manière spécifique de communiquer.
- Découvrir la structure de personnalité et prendre connaissance de son propre profil de personnalité.
- Notions de base et phase.

#### Communiquer de façon positive et adaptée à l'autre :

- Reconnaître les signes, attitudes et comportements de son interlocuteur.
- Utiliser le canal de communication adapté à l'autre pour un échange efficace.
- Comprendre l'environnement qui convient le mieux à un individu.
- Les besoins psychologiques : sources de motivation et de démotivation de l'individu.

#### Comprendre et gérer les comportements de stress pour soi et pour l'autre :

- Comprendre les scénarios de stress attachés aux types de personnalité.
- Identifier le stress chez son interlocuteur et l'inviter à revenir en communication positive.

## INSCRIPTION EN LIGNE

### Objectifs

- Mieux se connaître et développer ses compétences en communication.
- Apprendre à connaître ses interlocuteurs, gérer la mécommunication et les conflits naissants.
- Repérer les sources de motivation et optimiser la coopération.

### Pré requis

- Cette formation ne requiert aucun pré requis. Il est demandé aux participants de remplir un questionnaire en amont de la formation pour établir leur Inventaire de Personnalité Process Com®.

### Pour qui ?

- Toute personne souhaitant gagner en équilibre et en confort dans ses relations par une meilleure compréhension et maîtrise du stress.

### RH France

Siège social  
8 avenue Duval Le Camus  
92210 Saint-Cloud

Tél : 01 46 02 93 30

Fax : 01 78 46 40 41

Email : [contact@rh-france.fr](mailto:contact@rh-france.fr)

Web : [www.rh-france.fr](http://www.rh-france.fr)



## Durée & Tarif

### Mieux gérer le stress avec la Process Communication®



Référence COM-12

#### DUREE

**Durée** : 3 jours (21 heures).

#### TARIF

**Tarif Inter entreprise** : 1 800 € H.T.

**Tarif Intra entreprise** : 5 600 € H.T.

#### Infos pratiques



## INSCRIPTION EN LIGNE

### Objectifs

- Mieux se connaître et développer ses compétences en communication.
- Apprendre à connaître ses interlocuteurs, gérer la mécommunication et les conflits naissants.
- Repérer les sources de motivation et optimiser la coopération.

### Pré requis

- Cette formation ne requiert aucun pré requis. Il est demandé aux participants de remplir un questionnaire en amont de la formation pour établir leur Inventaire de Personnalité Process Com®.

### Pour qui ?

- Toute personne souhaitant gagner en équilibre et en confort dans ses relations par une meilleure compréhension et maîtrise du stress.

## Les + de notre méthodologie

L'efficacité de nos relations repose sur la qualité de notre communication.

- **La Process Communication® est un modèle immédiatement opérationnel**, reconnu et utilisé dans le monde entier pour développer une communication efficace et fluide avec ses interlocuteurs quels qu'ils soient.
- **A chaque participant est remis son inventaire de personnalité Process com® et le profil de son équipe.**
- Les participants repartent avec des outils concrets qu'ils se sont entraînés à mettre en œuvre tout au long de la formation.
- **une pédagogie dynamique orientée vers l'expérience concrète et la résolution des problématiques des participants.**
- Une méthodologie alliant : apports théoriques, partages d'expériences, exercices et jeux de rôle.



## RH France

Siège social  
8 avenue Duval Le Camus  
92210 Saint-Cloud

Tél : 01 46 02 93 30

Fax : 01 78 46 40 41

Email : [contact@rh-france.fr](mailto:contact@rh-france.fr)

Web : [www.rh-france.fr](http://www.rh-france.fr)