



PROCESS COMMUNICATION MANAGEMENT®

« Communiquer efficacement »

2
JOURS

Définir sa personnalité

Identifier ses modes de relation

Désamorcer la spirale du stress

Développer des relations constructives

2^{ème} Jour

Comprendre ses comportements :

- . Utiliser les modes de perception,
- . Ajuster son style pour optimiser la relation,

Anticiper les comportements inefficaces :

- . Détecter les mécanismes déclencheurs de stress,
- . Identifier le stress chez son interlocuteur,
- . Rétablir une communication de qualité.

1^{er} Jour

Mieux se connaître et optimiser ses conditions de succès :

- . Identifier et comprendre son propre profil,
- . Connaître les leviers de sa motivation,
- . Satisfaire ses besoins psychologiques.

Adapter sa stratégie de communication :

- . Développer sa flexibilité relationnelle,
- . Choisir le bon canal de communication,
- . Identifier les parties de personnalité

PUBLIC :

Toute personne qui souhaite développer ses conditions de réussite personnelle ou professionnelle en optimisant la qualité de ses relations.

METHODE PEDAGOGIQUE :

Avant la formation, chaque participant répond à un questionnaire dont le traitement confidentiel permet d'établir son inventaire de personnalité.