
PROGRAMME DE FORMATION

(MAJ Mars 2025)

« Découvrir le PCM® (Process Communication Model) – 1 journée »

1. OBJECTIF DE LA FORMATION

A. Découvrir la PCM® :

- a. Les piliers de la communication en PCM®
- b. Les notions de BASE, PHASE, Structure et Ascenseur
- c. Les 6 types de personnalité à travers 5 composantes clés

B. Mieux se connaître et connaître les autres types :

- a. Comprendre son profil et celui des autres types
- b. Connaître les séquences de stress et les identifier chez soi et les autres
- c. Prévenir et gérer la mécommunication, les tensions

C. Mieux communiquer :

- a. Apprendre les clés de la communication en PCM®
- b. S'entraîner à communiquer à partir de tous ses étages

D. PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

Toute personne souhaitant découvrir le modèle.

Aucun prérequis.

2. PROGRAMME

En individuel : Questionnaire en ligne

- ✓ Passation du questionnaire en ligne en amont de la formation

En collectif : 1 journée

- ✓ Découverte du modèle et des différents types de personnalité
- ✓ Découverte des 5 critères principaux (Perception, Points forts, Canaux de communication, Déclencheurs de stress et séquences de stress, Besoins psychologiques)
- ✓ Exercice en petits groupes sur chaque item pour expérimenter les process de communication de chaque type

3. DURÉE

1 journée, soit 7h

Durée totale par participants : 7h

En complément optionnel :

- 1h15 de debrief individuel pour mieux s'approprier son profil
- Journées d'approfondissement (PCM®1 – PCM®2)

4. METHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques, exercices pratiques sur chacune des notions abordées, partages entre différents types pour mieux comprendre les différences de comportements interactionnels.

5. EVALUATION

Quizz d'évaluation des apports théoriques avant mise en pratique.

Mise en application à travers des exercices d'entraînement en petits groupes

Compétences et aptitudes évaluées :

1 – Connaître le modèle et les 6 types de personnalité

2 – Savoir gérer son entrée en stress et répondre au stress de ses interlocuteurs/trices

3 – Savoir mieux interagir avec ses interlocuteurs/trices (s'adapter)

6. NOMBRE DE PERSONNES PAR GROUPE

6 personnes minimum - 12 personnes maximum par groupe.

7. MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

Inscription en ligne sur notre site : www.coachingandco.fr/reservations pour toute inscription individuelle.

Inscriptions au plus tard 5 jours ouvrés avant le début de la formation, 1 mois si demande de prise en charge OPCO

8. TARIFS

Inter-entreprise et particuliers : à partir de 290€ net de taxe (achat du questionnaire inclus).

Intra-entreprise : sur devis selon nombre de participants.

Prise en charge par votre OPCO possible. Pas de prise en charge CPF.

9. ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Toutefois, selon le handicap concerné, une étude de faisabilité sera effectuée en amont et des personnes ressources externes pourront être mobilisées.

Indicateurs de résultats : Période couverte par les indicateurs mentionnés : 2022-2024

- Nombre de participants : 123
- Note de satisfaction globale (à chaud) : moyenne : 9.69/10
- Taux de retour questionnaire à chaud : moyenne : 98%
- Taux de recommandation : moyenne : 98%