

# Boostez vos interactions grâce à la connaissance des profils de personnalité

## Jour 1 : Découvrir les bases du PCM et analyser son propre profil

### Contenu :

- Présentation du Process Communication Model : Base, Phase, et besoins psychologiques.
- Description des 6 types de personnalité
- Test PCM individuel : découverte de sa Base, Phase, et de son canal de communication préféré
- Analyse des comportements sous stress : premiers signaux et gestion proactive

### Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques (présentation animée et participative).
- Quiz interactif pour découvrir les profils des personnalités
- Atelier introspectif : analyse des résultats du test PCM en binôme ou en petit groupe.

## Jour 2 : Prévenir les tensions et ajuster sa communication grâce au PCM ®

### Contenu :

- Les trois degrés de stress selon le PCM et leurs manifestations
- Les canaux de communication préférés des différents types de personnalité
- Techniques pour satisfaire les besoins psychologiques et gérer les comportements inefficaces
- Études de cas : tensions courantes en milieu professionnel

### Méthodes pédagogiques :

- Études de cas en sous-groupes pour identifier et désamorcer des situations de stress
- Jeux de rôle : pratique des techniques de communication adaptées
- Débrief collectif avec feedback personnalisé sur les mises en situation

### **Jour 3 : Renforcer la cohésion et prévenir les conflits grâce au PCM**

#### **Contenu :**

- Identifier les besoins psychologiques dominants d'une équipe et y répondre.
- Les sources de conflits
- Techniques pour désamorcer les conflits : choix des canaux de **communication et reformulation**
- Élaboration d'un plan d'action personnel pour mettre en œuvre les acquis

#### **Méthodes pédagogiques :**

- Mises en situation : résolution de conflits dans des scénarios complexes
- Atelier collaboratif : co-construction d'un plan d'action pour renforcer la cohésion
- Feedback individuel et collectif sur les acquis de la formation

#### **Chaque participant repart avec :**

- Son profil PCM® détaillé
- Un plan d'action personnalisé
- Son livret de suivi