

## POTENCIA

69 avenue avenue Paul Doumer  
75116 Paris  
Email: [contact@potencia.fr](mailto:contact@potencia.fr)  
Tel: +33650391474



# Team Dating - Mieux communiquer et mieux se comprendre ensemble

*Ce stage vous permettra de connaître votre type de personnalité, d'exploiter au mieux vos points forts et vos ressources, comprendre et accepter les autres, réduire vos comportements et votre communication sous stress.*

**Durée:** 14.00 heures (2.00 jours)

### Profils des apprenants

- Managers et collaborateurs inclus
- Toute personne souhaitant améliorer son agilité relationnelle

### Prérequis

- Avoir réalisé son inventaire Process Communication Model à minima 48H avant le début de formation

### Modalités et délais d'accès

Horaires :

De 9H00 à 12H30 et 13H30 à 17H00

Jusqu'à 72 heures avant le début de la formation

### Obligatoire avant d'intégrer la session de formation

- Valider et signer la convention
- Valider et renvoyer le questionnaire d'étude des besoins en formation
- Compléter et valider la matrices des acquis et compétences à l'entrée en formation

### Dispositif pédagogique adapté aux personnes en situation de handicap

Veuillez contacter Charlotte Michelin, référente handicap pour faire le point à ce sujet à l'adresse [contact@potencia.fr](mailto:contact@potencia.fr)

### Qualité et indicateurs de résultats

- Evaluation individuelle de l'atteinte des objectifs

## Objectifs pédagogiques

- Acquérir un référentiel commun favorisant la communication positive
- Développer la cohésion de l'équipe et la capacité à bien travailler ensemble
- Apprendre à nourrir positivement les besoins individuels et collectifs.
- Repérer et limiter les incompréhensions, les malentendus et les conflits

## Contenu de la formation

## POTENCIA

69 avenue avenue Paul Doumer  
75116 Paris  
Email: contact@potencia.fr  
Tel: +33650391474



- Présentation générale du modèle Process-com®.
  - L'importance de la position de vie "plus/plus" dans nos relations d'équipe.
  - Présentation des perceptions et des modes de communication.
  - Découvrir les 6 types de personnalités et leurs principales caractéristiques.
  - Mises en situation : Création de son propre immeuble de personnalité selon sa perception, puis découverte de son réel inventaire de personnalité Process Communication. Auto-Analyse et analyse de groupe.
- Mieux se connaître et mieux comprendre les autres
  - Identifier et comprendre sa base et sa phase
  - Comprendre son propre éventail d'interaction
  - Identifier et apprendre à satisfaire ses propres besoins psychologiques afin d'éviter les comportements sous stress
- Détecter et sortir des situations de stress
  - Distinguer les manifestations du stress.
  - Comprendre le lien entre stress et performance.
  - Découvrir et intégrer les trois degrés de stress en Process Com®.
  - Connaître les comportements prévisibles des six types de personnalités sous stress.
  - Intégrer les notions de masques, de drivers.
  - Adapter sa réponse en fonction du degré de stress et du type de personnalité.
  - Travaux pratiques : Identifier les situations qui, pour soi, sont sources de stress. + Analyse des différents types de personnalités et de leur comportement sous stress à partir d'extraits de films. Étude d'un cas de management en sous-groupes.
- Rétablir une relation fluide et des interactions de qualité
  - Savoir émettre une critique, dire non en tenant compte du type de personnalité de ses interlocuteurs.
  - Pouvoir apporter un feedback, annoncer une bonne ou une mauvaise nouvelle.
  - Rétablir la communication en utilisant différents leviers d'action : canal, langage, besoin.
  - Se faire entendre de son interlocuteur.
  - Mises en situation : Savoir communiquer en situations tendues (feedback critique, recadrage, annonce d'une mauvaise nouvelle lors d'une réunion d'équipe et tout autre contexte amené par les participants). Training autour des différents types de personnalités.

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Charlotte Michelin

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Prix : 1400.00 euros HT

À partir de 3 personnes minimum et 12 maximum pour une pédagogie optimale

**POTENCIA**

69 avenue avenue Paul Doumer  
75116 Paris  
Email: [contact@potencia.fr](mailto:contact@potencia.fr)  
Tel: +33650391474



Dernière mise à jour du programme : 13/07/2022