



# Process Com®

Découvrir son profil de personnalité et se mettre en phase avec les autres

**12 HEURES**5 CLASSES VIRTUELLES  
E ▶ START + E ▶ COACH**1 350 €<sup>HT</sup>**5 COMPÉTENCES-CLÉS  
= 5 CLASSES VIRTUELLES**1**  
IDENTIFIER  
SON PROFIL DE  
PERSONNALITÉ**2**  
MIEUX  
DIALOGUER  
MALGRÉ LES  
DIFFÉRENCES**3**  
REPÉRER  
LA SPIRALE  
DU STRESS**4**  
IDENTIFIER LES  
COMPORTEMENTS  
SOUS STRESS  
DE CHACUN**5**  
MOTIVER ET  
SE MOTIVER  
POUR ÊTRE PLUS  
PERFORMANT**Accessible à...**

tous les collaborateurs de l'entreprise souhaitant améliorer leur performance individuelle en communiquant mieux avec les autres.

**INTER****DATES 2020**12 H DE CLASSE VIRTUELLE  
(SOIT 5 X 2 H 30)

+

Inventaire de  
personnalité 130 € HT5 au 9 oct. de 9 h à 11 h 30  
14 au 18 déc. de 9 h à 11 h 30**S'INSCRIRE**REF. 0279 V  
Bulletin d'inscription sur site

☎ 01 53 20 44 44

✉ inscription@docendi.fr  
🌐 www.docendi.com

→ Chaque participant remplit en amont un questionnaire et reçoit son inventaire de personnalité. L'animateur certifié Process Com® apporte un éclairage personnalisé.

100% PRISE  
EN CHARGE FNE**INTRA**POUR OBTENIR  
UN DEVIS  
intra@docendi.frPOUR ÉTUDIER  
VOTRE PROJET  
01 53 20 44 44

docendi ▶

**E ▶ START®**  
docendi.com

**AVANT, JE M'ENGAGE** Je me connecte sur mon espace privé via docendi.com. Je démarre mon parcours digital interactif : training game, vidéo, référentiel de compétences. Mon animateur reçoit mon pass e.start et mes objectifs personnels.

**5 CLASSES  
VIRTUELLES****J'ACQUIERS  
5 COMPÉTENCES  
CLÉS****1 Identifier son profil de personnalité**

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

**Comprendre les principes de la PCM®**

- ▶ Les origines
- ▶ Les principes-piliers
- ✂ **OUTIL-CLÉ** : Le lien avec les positions de vie

**Identifier ses traits de caractère dominants**

- ▶ Les 6 types de personnalité
- ▶ La structure de personnalité : immeuble, base/phase, ascenseur

✂ **INSTANT'DÉCLIC** : Mon Inventaire de Personnalité✔ **Validation** : Identification vidéo des types de personnalité**2 Mieux dialoguer malgré les différences**

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

**Identifier l'impact de sa personnalité sur ses communications**

- ▶ Chacun son monde, chacun ses filtres
- ▶ À l'écoute du langage : chacun son dictionnaire

✂ **OUTIL-CLÉ** : Les portes d'entrée de la communication**Choisir le canal de communication approprié**

- ▶ Le bon canal pour s'entendre
- ▶ Une communication fluide

✂ **JEU** : Adapter son canal à ses interlocuteurs✔ **Validation** : Prise d'ascenseur**3 Repérer la spirale du stress**

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

**Connaître sa question existentielle**

- ▶ À l'origine du stress, une question récurrente

✂ **ACTION** : Retour sur image**Différencier les 3 degrés de stress**

- ▶ La descente vers le sous-sol
- ▶ Du stress léger au stress sévère

✂ **INSTANT'DÉCLIC** : Que se passe-t-il sous mon immeuble ?✔ **Validation** : Synthèse et reformulation**4 Identifier les comportements sous stress de chacun**

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

**Identifier les 1<sup>ers</sup> signaux de stress**

- ▶ Les « petites voix » contraignantes
- ▶ Les permissions à (se) donner

✂ **OUTIL-CLÉ** : Les drivers**Repérer la descente sous stress**

- ▶ Les mécanismes d'échec
- ▶ Les 3 masques du 2<sup>e</sup> degré de stress

✂ **FEEDBACK personnalisé** : Comprendre pour faire face✔ **Validation** : Analyse de situations**5 Motiver et se motiver pour être plus performant**

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

**Prendre conscience de ce qui alimente son moteur**

- ▶ Ce qui nous motive / nous démotive
- ▶ Nourrir les besoins psychologiques ?

✂ **INSTANT'DÉCLIC** : Mes besoins selon ma phase**Rester au top de son énergie**

- ▶ De l'énergie en tout circonstance
- ▶ Satisfaction des besoins psychologiques

✂ **JEU** : Nourrir les besoins✔ **Validation** : Mon plan d'action**E ▶ COACH®**  
docendi.com

**APRÈS, JE SUIS ACCOMPAGNÉ(E)** J'accède à mon centre de ressources sur mon espace privé sur docendi.com. Je bénéficie de 5 credit coaching. Je reçois des boosters pour m'inciter à réaliser mes engagements.