



Process Com®

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

2 JOURS

E ▶ START + E ▶ COACH

1 410 €^{HT}



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

E ▶ START®
docendi.com



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

2 JOURS
de présentiel
en salle



**J'ACQUIERS
5 COMPÉTENCES-CLÉS**

PROGRAMME

Séquence Objectifs Personnalisés
Je m'engage avec l'animateur sur l'atteinte de mes objectifs personnels.



Via mon appli docendi, j'évalue ma progression et constitue mon plan d'action en notant mes engagements à la fin de chaque compétence-clé.

1 Identifier son profil de personnalité

1

1^{ER} JOUR

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

2

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

2^È JOUR

Repérer la spirale du stress

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

Identifier les comportements sous stress de chacun

4

Identifier les 1^{ERS} signaux de stress

- ▶ Les « petites voix » : des messages contraignants
- ▶ Les permissions à (se) donner
- ▶ **OUTIL-CLÉ** : Les drivers

Repérer la descente sous stress

- ▶ Les mécanismes d'échec
- ▶ Les 3 masques du 2^È degré de stress
- ▶ **FEEDBACK personnalisé** : Comprendre pour faire face

✓ **Validation** : Analyse de situations

Motiver et se motiver pour être plus performant

5

Prendre conscience de ce qui alimente son moteur

- ▶ Ce qui nous motive / nous démotive
- ▶ Pourquoi 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** : Co-challenge
Je m'engage : mon plan d'action

Accessible à...

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

INTER

PARIS 2 JOURS 2020

MARS	JUIN	SEPT.	NOV./DÉC.
11 12	10 11	22 23	30 1er

S'INSCRIRE

REF. 0226 C

Bulletin d'inscription p.133

☎ 01 53 20 95 04

✉ inscription@docendi.fr

🌐 www.docendi.com

E ▶ START + 2 JOURS + E ▶ COACH
chaque participant bénéficie de l'appli docendi

Prix : 1 410 € HT

Forfait repas Paris 49 € HT

+

Inventaire de personnalité 130 € HT

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

INTRA

POUR OBTENIR UN DEVIS
intra@docendi.fr

POUR ÉTUDIER
VOTRE PROJET
01 53 20 44 44
intra@docendi.fr

E ▶ COACH®
docendi.com



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