



# PROGRAMME DE FORMATION

## SAVOIR-ÊTRE & PERFORMANCE: PCM® INITIAL: MIEUX COMMUNIQUER ET COOPÉRER AU QUOTIDIEN



Mise à jour : Juill. 2023

# PROGRAMME DE FORMATION | SAVOIR-ÊTRE & PERFORMANCE

## MIEUX COLLABORER ET COMMUNIQUER AU QUOTIDIEN AVEC PCM®

### Pourquoi cette formation ?

Nous sommes tous différents, uniques... et pourtant nous avons souvent tendance à offrir aux autres ce qu'on aime recevoir soi ! Qu'il s'agisse de donner du feedback ou du style de management par exemple...

Alors quand les enjeux s'accumulent, transformation d'organisation, nouveau management, pressions économiques ou budgétaires, recrutements... : autant de situations qui peuvent mener à la mécommunication au quotidien sans que l'on comprenne pourquoi nous ne nous sommes pas compris et perdre en efficacité.

Mieux se connaître, pour mieux communiquer et collaborer, c'est ce que nous proposons avec cette formation de deux jours. En alliant apport théorique et mise en pratique immédiate par la simulation et le jeu, vous repartez avec des clés concrètes et pragmatiques à appliquer dès le lendemain au travail comme dans la vie personnelle !

### Objectifs de la formation :

- Mieux se connaître : identifier ses points forts et axes de développement
- Repérer ses leviers de motivation pour développer son potentiel
- Adapter son style de communication à ses interlocuteurs pour une communication plus fluide et constructive
- Décrypter les comportements sous stress et la mécommunication
- Tensions et conflits : prendre soin de soi et outils pour mieux les gérer

### Intervenante :

Votre formatrice est coach professionnel certifié, formatrice certifiée PCM® et avant tout... une personne aguerrie au monde de l'Entreprise sous toutes ses formes, dispose d'une expérience notable en management et direction d'entreprise ou BU. Et surtout... pour qui l'Humain est la clé de la réussite et du développement. Votre intervenante porte à cœur les valeurs de Be well & Lead well : empowerment, ambition & éthique!

**Note d'appréciation globale 2023-24 : 9,3/10**



# PROGRAMME DE FORMATION | SAVOIR-ÊTRE & PERFORMANCE

## MIEUX COLLABORER ET COMMUNIQUER AU QUOTIDIEN AVEC PCM®



**Durée :** 2 jours (14h)

**Dates :** à définir

**Intra/Inter :** 4-8 participants

(1 intervenant) ; 8 - 20 (2 intervenants)

**Lieu :** à définir en intra



**Public et Prérequis :**

Tout public - Pas de pré-requis spécifique

Si des personnes en situation de handicap font partie des participants, nous prévenir au préalable afin de mettre en place les conditions d'accueil et de suivi adapté : [hello@farahallouche.com](mailto:hello@farahallouche.com)

### ✓ Objectifs

#### Pédagogiques :

- Mieux se connaître pour développer son potentiel
- Adapter son style de communication
- Détecter les leviers de motivation de chacun
- Décrypter les comportements sous stress
- Mieux gérer les tensions et les conflits

#### ✓ Méthodes Pédagogiques :

- Pédagogie Participative et Active : 70% pratique / 30% théorie
- Supports PPT & fiches outils
- Echanges mutuels, exercices & mises en situation

#### ✓ Evaluation des acquis :

- Questionnements
- Evaluation continue
- Attestation de Formation

#### ✓ Intervenent :

- Expert.e en management
- Entrepreneur.e
- Formateur.rice PCM® & Coach certifié.e

- ✓ Réaliser son inventaire de personnalité (en ligne)

### Introduction

#### les clés d'entrée pour bien communiquer

- ✓ Structure et type de personnalité
- ✓ Perceptions
- ✓ Environnements préférentiels et styles d'interaction

#### communiquer avec chaque type de personnalité

- ✓ Reconnaître et s'adresser à son interlocuteur
- ✓ Adapter sa communication orale à un individu, à un groupe

#### Comprendre et gérer le stress et les conflits

- ✓ Les comportements sous stress et les 3 degrés de mécommunication
- ✓ Prendre soin de soi et accompagner son interlocuteur dans les situations complexes
- ✓ Stratégie d'interactions pour mieux gérer les tensions

### Synthèse et clôture



**Nous contacter par email :**  
[hello@farahallouche.com](mailto:hello@farahallouche.com)



Echangeons de vive-voix, prenez un Rdv tel !  
[bit.ly/ meetme](https://bit.ly/meetme)

