

FORMATION : PERFECTIONNER SA CONNAISSANCE DE LA ProcessCom niveau 2 Niveau avancé (2 Jours)

Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes du stress
- Acquérir des méthodes et reflexes durables pour réguler le stress
- Savoir récupérer et augmenter son niveau de résistance au stress
- Etudier les problématiques de chaque type de personnalité

Programme

Jour 1 : Gestion du stress et scénario d'échec

Anticiper et gérer les situations de stress avec la Process Com®

- Repérer les premiers signaux de stress: les drivers
- Identifier les sources de stress : les questions existentielles
- Adapter sa communication et son comportement pour restaurer une communication efficace
- Nourrir positivement ses besoins psychologiques et ceux de mon interlocuteur

Identifier son scénario d'échec personnel

- Les messages contraignants : les injonctions
- Comprendre son scénario pour apprendre à en sortir

Savoir neutraliser ses injonctions en se donnant les permissions adéquates

- Comment se donner des permissions : le modèle des 3 P

Jour 2 : Sortir des tentatives de manipulation : jeux de pouvoir et psychologiques

Prise de recul sur mon mode de fonctionnement privilégié

- Les états du moi (l'Analyse transactionnelle)
- Les positions de vie
- Les transactions
- Les besoins fondamentaux

Détecter les jeux psychologiques :

- Les timbres/Les jeux de pouvoir
- Les jeux psychologiques/La formule J (E.Berne) des jeux
- Le triangle dramatique de Karpman

Maitriser les outils pour en sortir :

- La relation saine

Compétences à atteindre

- Apprendre à voir son scénario d'échec se mettre en route
- Expérimenter la façon de sortir du mécanisme d'échec
- Comprendre les problématiques liées à chaque personnalité : apprendre à la traiter
- Comprendre le triangle de Karpman : application aux relations dans l'entreprise
- Savoir décoder l'équation des jeux psychologiques
- Apprendre à sortir des jeux ou savoir comment les éviter

Public

Tout salarié ayant été formé au module 1 PCM souhaitant développer son agilité professionnelle

Pas de prérequis

Modalités et moyens pédagogiques

- Formation présentielle
- Salle de formation équipée pour recevoir des personnes en situation de handicap

Méthodes d'apprentissage

- Exposés/ Vidéos pédagogiques
- Exercices interactifs / mises en situation
- Questionnaire d'auto-évaluation

Equipe pédagogique

Formateurs : Certifiés PCM

Sessions de 2 jours (14h) – 2021

24-25 juin 25-26 novembre

Lieu

TAOLIA
1 Rue Alessandro Volta - 44470 CARQUEFOU

Tarif

Salariés 800 € HT
Particuliers 500 € HT

