

## Gérez les interactions et évitez les tensions dans votre vie professionnelle et personnelle

<p><b>Les pré-requis</b></p> <p>Maitrise de la langue française et accès à internet</p>	<p><b>Pourquoi cette formation est essentielle</b></p> <p>« Connais-toi toi-même ! » Cette injonction de Socrate résonne encore aujourd'hui comme un impératif essentiel. Mais sommes-nous vraiment conscients de notre potentiel et de nos mécanismes internes ? Mieux se connaître permet non seulement une meilleure gestion personnelle, mais aussi d'optimiser nos interactions.</p> <p>La communication est en effet un levier crucial de réussite, tant dans la sphère professionnelle que personnelle. L'Intelligence Emotionnelle, telle que Daniel Goleman l'a brillamment décrite, nous offre des perspectives fascinantes pour comprendre et interagir efficacement avec des personnalités diverses.</p> <p>Parmi les outils performants, Process Communication Model® (PCM) se distingue par son approche immédiatement opérationnelle. Ce modèle innovant prend en compte la singularité de chaque individu, permettant de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer une communication fluide et adaptative</li> <li>• Maintenir l'efficacité même dans des situations stressantes</li> <li>• Gérer constructivement les conflits d'intérêts</li> <li>• Révéler le meilleur de chacun</li> </ul> <p>Fruit d'une collaboration remarquable avec la NASA à la fin des années 70, ce modèle a été conçu par le psychologue américain Taïbi Kahler. Initialement développé pour constituer des équipes d'astronautes complémentaires et prévoir leurs réactions sous pression, PCM a depuis démontré sa polyvalence exceptionnelle.</p> <p><b>Un modèle innovant en 6 types de personnalité</b></p> <p>La Process Communication Model® propose un cadre conceptuel puissant reposant sur six types de personnalité distincts, chacun avec ses caractéristiques propres : Empathique, Analyseur, Persévérant, Imagineur, Energiseur et Promoteur.</p> <p>La maîtrise de ce modèle permet de développer une intelligence communicationnelle qui transcende les approches traditionnelles pour atteindre une véritable agilité relationnelle.</p> <p><b>Ce que vous allez acquérir</b></p> <p><b>Connaissance de soi et des dimensions communicationnelles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre votre structure de personnalité</li> <li>• Identifier et développer vos points forts</li> <li>• Reconnaître vos besoins psychologiques et sources de motivation</li> <li>• Anticiper vos réactions sous stress</li> </ul> <p><b>Stratégies de communication adaptative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapter votre style selon les contextes et interlocuteurs</li> <li>• Utiliser le canal de communication adapté à chaque profil</li> <li>• Prévenir et gérer les situations de tension</li> <li>• Identifier les signes précurseurs de stress chez soi et les autres</li> </ul>
<p><b>Les personnes Concernées</b></p> <p>Managers, responsables d'équipe, professionnels de la communication, coaches, formateurs, toute personne souhaitant améliorer ses compétences relationnelles.</p>	
<p><b>La durée</b></p> <p>14 heures (2 jours) en présentiel sur Grenoble (salle de séminaire accessible aux PMR)</p>	
<p><b>Le tarif</b></p> <p><b>990 € HT (1 188€ TTC)</b> comprenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La formation complète</li> <li>- Le questionnaire PCM passé en ligne</li> <li>- Le Profil de Personnalité individualisé</li> <li>- Le matériel pédagogique : manuel de formation, fiche Mémo Pocket</li> <li>- Le livre « Comment leur dire... la Process Communication® » de Gérard Collignon</li> </ul> <p><i>* Possibilité de prise en charge par votre OPCO</i></p> <p><i>* Tarif à titre individuel sur demande</i></p>	

<p><b>Votre programme détaillé</b></p> <p><b>Module 1 : Les fondamentaux de la Process Communication</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduction au modèle et ses six types de personnalité</li> <li>- Remise personnalisée de l'Inventaire de Personnalité</li> <li>- Exploration approfondie de chaque profil</li> <li>- Autodiagnostic de votre structure communicationnelle</li> </ul> <p><b>Module 2 : Communication efficace et positive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtrise des règles de communication interpersonnelle</li> <li>- Techniques d'adaptation du canal de communication</li> <li>- Compréhension des modes de perception spécifiques</li> <li>- Exercices pratiques de reconnaissance des styles comportementaux</li> </ul> <p><b>Module 3 : Gestion des situations difficiles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identification des besoins psychologiques : leviers de motivation/démotivation</li> <li>- Techniques de gestion des différentes manifestations du stress</li> <li>- Les trois degrés de stress : « drivers », mécanismes d'échec et désespoir</li> <li>- Stratégies de résolution et retour à une communication constructive</li> </ul> <p>A janvier 2024,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indice Satisfaction client : 5/5</li> <li>- Taux de réussite pour les personnes qui se présentaient à l'accréditation : 100%</li> </ul> <p><b>Votre formateur</b></p> <p><b>Michel Cezon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach professionnel certifié</li> <li>- Coach et Formateur certifié Process Communication Model</li> <li>- Médiateur certifié CMAP</li> <li>- Fondateur de Cogiteo <a href="http://www.cogiteo.net">www.cogiteo.net</a></li> </ul>	<p><b>Notre approche pédagogique</b></p> <p><b>Méthodes variées et engageantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques</li> <li>- Mises en situation et jeux de rôle avec analyse</li> <li>- Entraînements personnalisés avec le simulateur PCM</li> <li>- Interactions entre pairs</li> </ul> <p><b>Un cadre optimal pour progresser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Groupe restreint : 6 participants maximum</li> <li>- Apprentissage personnalisé et adaptatif</li> <li>- Accès au simulateur PCM pendant un an après la formation</li> </ul> <p><b>Des bénéfices concrets</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse et préparation efficace des communications importantes</li> <li>- Navigation agile entre les différents types de personnalité</li> <li>- Gestion améliorée des situations de stress et de tension</li> <li>- Développement d'un leadership adaptatif et performant</li> <li>- Amélioration des relations professionnelles et personnelles</li> </ul> <p><b>Evaluation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Évaluation continue pendant la formation (exercices pratiques)</li> <li>- Auto-évaluation guidée en début et fin de formation</li> <li>- Questionnaire de satisfaction à chaud</li> <li>- Évaluation des acquis à froid (1 mois après la formation)</li> </ul>
<p><b>Prochaines dates</b></p> <p style="text-align: center;"><b>20-21 avril 2026</b></p> <p style="text-align: center;"><b>9-10 novembre 2026</b></p>	<p><b>Informations et Inscription</b></p> <p style="text-align: center;"><a href="mailto:contact@cogiteo.net">contact@cogiteo.net</a> – +33 6 7090 3426</p> <p>Délai d'accès : prévoir 15 jours avant le début de la formation</p> <p><i>Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter</i></p>

Mise à jour fiche 12/12/2025