

# FAITES LA DIFFÉRENCE CHAQUE JOUR AVEC PROCESS COM



La Process Com est un test qui révèle votre type de personnalité et celui des autres. Cela permet de mieux communiquer avec un interlocuteur ou un proche, mais également d'agir correctement sous stress. Cette formation vous donne les clés pour améliorer votre compréhension de vous-même et rayonner aussi bien professionnellement que personnellement.

**Durée de la formation :**  
**2 jours**

## L'AURA DE LA FORMATION

- L'inventaire de personnalité Process Com est le seul inventaire qui nous informe sur **nos comportements** passés et à venir.
- Travaux intersession pour pratiquer au quotidien.
- 60% du temps de cette formation est **dédié à la pratique** et l'entraînement.
- Méthodologie propre pour **identifier les différents profils** de personnalités.
- En 2 jours de formation, vous obtenez votre inventaire Process Com. Ce **test** vous aide tout au long de votre vie.
- Un **livre** et une **pocket card** Process Com sont envoyés à chaque participant.
- Des **exercices post-formation** pour devenir complètement soi et un **suivi** optimisé.

## OBJECTIFS

- Découvrir les **6 types de personnalités** pour mieux comprendre qui nous sommes.
- Comprendre les **motivations** et les **comportements** de chacun selon son profil.
- **Adapter son discours** pour communiquer efficacement avec son interlocuteur.
- **Apprendre à se connaître** pour mieux communiquer avec son entourage.

## PROGRAMME

**2 Jours : 4 sessions de 3h30 soit un total de 14h.**

**Travail de pré-session : Définir son profil Process Com grâce à un inventaire de personnalité.**

### **1. SE CONNAÎTRE**

- Découvrir son **profil** Process Com et la **structure** de sa **personnalité**.
- Identifier les différents étages de sa personnalité : **base/phase actuelle/changement de phase/ascenseur**.
- Identifier ses **besoins psychologiques** et ses motivations.
- Analyser le profil de son **entourage**.

**TRAVAIL D'INTER-SESSION ENTRE LES SESSIONS 1 ET 2.**

### **2. S'OUVRIRE AUX AUTRES**

- Apprendre à communiquer **positivement**.
- **Comprendre** les autres et parler leur langage.
- Explorer ses **différents étages** et adapter notre communication en fonction de notre interlocuteur.
- Satisfaire les **besoins et attentes** des autres.

**TRAVAIL D'INTER-SESSION ENTRE LES SESSIONS 2 ET 3.**

### **3. AGIR FACE AU STRESS**

- Identifier ses réactions face au **stress**.
- Comprendre l'influence du stress sur son comportement conduisant à des situations de **communication négative**.
- Éviter la "**mécommunication**" en identifiant les **freins** à une bonne communication.

**TRAVAIL D'INTER-SESSION ENTRE LES SESSIONS 2 ET 3.**

### **4. PRATIQUER ET S'ÉVALUER**

- S'entraîner avec des mises en situation et des **cas pratiques**.
- Revenir à une **communication constructive**.
- **Évaluer** ses compétences en fin de formation.

**POUR QUI ?**

- Toute personne souhaitant se connaître et s'affirmer dans des situations professionnelles et personnelles.
- Toute personne désireuse d'élargir son spectre de communication, ou son réseau.
- Toute personne souhaitant gérer son stress et ses réactions.

## **PRÉREQUIS**

Aucun prérequis nécessaire. Avant la formation, il sera demandé aux participants de remplir un questionnaire, qui permettra d'établir leur *Inventaire de Personnalité Process Com*®.

## **MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS**

De 1 à 4 semaines selon le planning.

Minimum 8 personnes

Maximum 12 personnes

## **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

Le formateur évalue la progression du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation et travaux pratiques.

## **INFOS PRATIQUES**

Nous intervenons partout en France.

Accessibilité : en intra ou sur mesure, inclusion des personnes en situation de handicap.

Horaires : de 9h à 17h

Tarif : sur devis pour les formations en intra et sur mesure.

Suite à la formation, nous vous délivrons une attestation de formation. Vous rentrez également dans la communauté Human Aura 17, qui vous délivre régulièrement par email des clés supplémentaires sur la thématique de cette formation.