

institut du
SELF COACHING



Institut du Selfcoaching
Tél. : 09 75 61 33 17
info@selfcoaching.fr
www.selfcoaching.fr

Démarche ProcessCom®

Mieux communiquer

Performance collective

Gestion du stress et des conflits

Développement des ventes

- ▶ Née aux Etats-Unis en 1982, fruit des recherches menées par Taibi Khaler au cours des années 70 pour la Nasa, la Process Communication Management® permet de développer la connaissance de soi, des autres et de mieux gérer sa communication et ses relations.
 - Avec certaines personnes, le courant passe bien, on se comprend et une certaine complicité nous lie. Avec d'autres, sans raison objective, c'est plus dur. La relation est stressante et le conflit latent.

- ▶ Grâce à **3 outils efficaces** : la ProcessCom® donne des moyens immédiatement opérationnels pour mieux se comprendre, comprendre l'autre et s'adapter à son fonctionnement pour **maintenir une communication performante et positive**.
 - Identifier et comprendre ses comportements permet d'améliorer la qualité de vie professionnelle, le leadership, de gérer les situations conflictuelles et d'optimiser la relation avec chacun.
 - La prévisibilité des comportements sous stress est une des clés du modèle. Chacun des 6 types de personnalité possède sa propre façon de se comporter selon le stress subi. Cette séquence comportementale, prédictible, observable et réversible offre une grille de lecture éclairante et de prévention des RPS.

Objectifs

- ☐ Comprendre sa structure de personnalité pour utiliser ses points forts et offrir le meilleur de sa personnalité professionnelle.
- ☐ Mieux gérer les moments difficiles et les inévitables période de stress.
- ☐ Accepter les différentes personnalités et s'y adapter pour un meilleur travaille en équipe.
- ☐ Dès le début du séminaire, les participants sont invités à construire eux-mêmes le diagnostic de leur équipe et à découvrir par l'expérience les forces et les faiblesse de leur fonctionnement en équipe.

Pédagogie

- ☐ Le modèle ProcessCom® est dispensé par des formateurs/coachs certifiés. Il propose des repères pour mieux comprendre les différents types de personnalités et des outils pratiques de communication et de savoir-être.
- ☐ Avant le séminaire, chaque participant répond à un questionnaire de 45 questions dont le traitement confidentiel par informatique permet d'établir « L'inventaire de Personnalité » du participant. Ce support permet à chacun de se situer et de s'approprier les concepts, en référence à sa propre personnalité et de mieux comprendre les membres de son équipe.
- ☐ Dans un même temps, grâce à l'apport de la ProcessCom, puissant modèle de communication interpersonnelle et de découverte de soi, le consultant donne un éclairage sur les pistes d'améliorations et les axes de travail à mettre en œuvre au niveau individuel pour chaque membre de l'équipe et au niveau collectif pour l'équipe et son manager.

Pour qui ?

- ☐ Toute personne (Managers, collaborateurs, équipiers, commerciaux...) désirant améliorer sa communication avec ses différents interlocuteurs en contexte professionnel.
- ☐ Toute personne qui souhaite gérer stress et conflits par des outils pratiques applicables au quotidien.



Communication positive

- ▶ **S'approprier les outils de la ProcessCom®**
 - Contenu et processus de la communication
 - Communication verbale et non verbale
 - La structure de la personnalité : les 6 types
 - Les 4 canaux de communication
 - Les composantes de la communication positive

- ▶ **Analyser l'impact de sa personnalité sur son mode de communication et sur ses comportements**
 - Distinguer et comprendre les différentes perception du monde
 - Identifier et comprendre ses besoins personnels
 - Se donner les moyens de communiquer efficacement
 - Développer sa flexibilité en activant les différentes parties de sa personnalité

- ▶ **Pratiquer une communication individualisée pour s'adapter à chaque interlocuteur**
 - Repérer le style adapté à la personnalité de chaque interlocuteur.
 - Utiliser les canaux de communication adaptés
 - Reconnaître les interlocuteurs en fonction de leur personnalité et leur canaux de communication

Communication sous stress

- ▶ **Qu'est que le stress ?**
 - Y a-t-il un stress positif et un stress négatif ?
 - Qu'induit-il dans nos comportements et notre communication ?
 - Diagnostiquer ses niveaux de stress.
 - Comprendre les réactions des autres sous stress
 - Stopper notre « descente » dans le stress

- ▶ **Gérer la motivation**
 - Les zones de contact
 - L'éventail d'interactions
 - Analyser les difficultés rencontrées
 - Formuler les objectifs à atteindre
 - Quelle stratégie de communication mettre en oeuvre ?

- ▶ **Anticiper Stress et conflits**
 - Nourrir nos besoins psychologiques
 - Identifier la communication sous stress
 - "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.
 - Les "positions de perception" pour prendre de la distance.
 - Les "transactions de communication positives" pour éviter le conflit.

- Une approche personnalisée où chaque participant reçoit :
 - ✓ son inventaire de personnalité – 14 pages (analysé avec le formateur)
 - ✓ Son profil de personnalité – 32 pages
 - ✓ Un guide du participant en couleurs – 80 pages
 - ✓ une carte mémo une application smart phone QwikPCM pour s'entraîner après la formation
- Un groupe restreint de 8 participants maximum : plus de séquences interactives
- Une pédagogie ludique : séquences vidéo, jeux de communication, jeux de rôles dans une énergie hautement positive.
- Un format Inter ou Intra sur mesure
- Pas de frais supplémentaire pour la location, la formation se fait dans nos locaux.



Interventions en Intra 8 participants maximum	En € H.T.
2 jours optimiser sa communication	3 580
2 jours pour gérer stress et conflits	3 580
Kit pédagogique® KCF	250
Forfait repas 4 jours (optionnel)	80

Interventions en Inter Par participant	En € H.T.
2 jours optimiser sa communication	560
2 jours pour gérer stress et conflits	560
Kit pédagogique® KCF	250
Forfait repas 4 jours (optionnel)	80

Ce tarif s'entend :

- Hors frais de transports et hébergement du consultant et du/des participants.
- Il comprend toutes les phases préparatoires et tous les supports pédagogiques nécessaires à sa mise en œuvre.
- Il intègre l'utilisation du savoir faire et des concepts de l'Institut du Selfcoaching après signature d'une convention de formation.



Expertises

- Coach de Dirigeants
- Coach d'équipes
- Coaching Collectif
- Supervision et formation coachs
- Evaluation des compétences
- Bilan Compétences
- Analyse et coaching des structures
- Formation
 - Management
 - Gestion du stress / conflits
 - Communication
 - Vision

Expérience professionnelle

- Depuis 2002 Coach - Consultante
- 1999 - 2001 DG Ad pepper média France (régie publicitaire)
- 1991 - 1998 Dir de Clientèle - Directeur de Publicité - IP Group
- 1986 - 1990 Chef de publicité - Le Moniteur des TP, Les Echos

Formation SciencesPo.

- Master Sociologie entreprise et strat. du changement
- 3ème Cycle Management et RH - IGS
- 2ème Cycle Communication & Media - EFAP

Certification et outils

- Certifiée Master Coach / Praticien PNL - Institut coaching Int. + 200 h
- Certifiée Analyse systémique - École Palo Alto - IGB + 500 h
- Certifiée Process Communication Management® - KCF
- Certifiée Disc - Succès Insight France
- Certifiée au Bilan Interqualia® - KCF
- Certifiée Leadership situationnel II® - Mailleux
- Certifiée 360° et 180° Odyssée - ECPA
- Certifiée Echelles de motivation Apter® - RH conseil
- Formée à la Théorie des organisations - Éric Berne - KCF

Spécificités

- Ex, Secrétaire Générale de ffcpro.org - Membre



Travail sur soi

- Psychanalyse jungienne (15 ans)
- Thérapie Brève (2 ans)
- Développement personnel (Susan Jeffers, Robert Dilts, Jim Bergquist...)



Venir à l'institut
6, rue Geoffroy L'Angevin – 75004 Paris
RDC sur rue, entrez c'est ouvert !

Par les transports en commun

Métro :

Les plus proches :

Rambuteau (ligne 11) sortie 3

Hôtel de Ville (ligne 1)

Et aussi :

Les Halles (ligne 4)

Châtelet (ligne 1, 4, 7, 11, 14)

RER : Châtelet/Les Halles (ligne A et B),

En voiture : Se garer au parking Rambuteau



Aboardage est une marque de l'Institut du Selfcoaching

