Process.com : les fondamentaux

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Type de formation : Formation continue

Éligible au CPF : Non

Domaine : Management du SI

Action collective : Non

Filière : Relations humaines

Rubrique : Communication

PRÉSENTATION

Objectifs & compétences

- Identifier la structure de sa personnalité et son mode de fonctionnement
- Développer une communication adaptée aux six types de personnalités
- Reconnaître les réactions spécifiques en situation de stress
- Appliquer les styles de management en fonction des six types
- Développer une communication assertive et constructive

Public visé

Toute personne souhaitant améliorer son agilité relationnelle.

Pré-requis

Aucune

PROGRAMME

Mieux se connaître et comprendre son mode de fonctionnement
• Comprendre les fondamentaux et les applications du modèle Process Com® dans la relation aux autres.
• Repérer les caractéristiques des six types de personnalités et leurs processus de communication.
• Comprendre les notions de base et de phase en Process Com®.
• Découverte et analyse de sa propre structure grâce à l'inventaire de personnalité.
• Comprendre l'influence de sa structure de personnalité sur ses comportements.

Travaux pratiques
Découverte de son inventaire de personnalité pour comprendre sa dynamique relationnelle.
Exercices sur la reconnaissance des différents langages.
Apprendre à entrer en relation face à différents interlocuteurs
• Développer son écoute et ses qualités d'observation pour adapter sa posture et sa communication.
• Utiliser les cinq indicateurs comportementaux : mots, tons, expressions du visage, postures, gestes.
• Connaître les bases de la communication et les différents niveaux : contenu, processus, sens.
• Connaître et pratiquer les différents canaux de communication.
• S'appuyer sur les différents indicateurs pour identifier le canal de communication le plus adapté.
• Sélectionner le bon canal de communication en fonction du type de personnalité de son interlocuteur. Travaux pratiques Détecter et utiliser les différents canaux de communication pour mieux comprendre son interlocuteur et être mieux compris. Entretien filmé ou non avec divers types de personnalités. Savoir motiver et créer les conditions du leadership
• Explorer les besoins psychologiques (leviers de motivation) de chacun des six types de personnalités en Process Com®.
• S'approprier les différents styles de management et savoir s'adapter à son interlocuteur.
• Savoir définir et reconnaître les besoins positifs et négatifs de ses interlocuteurs.
• Savoir satisfaire les besoins exprimés et détectés en utilisant le bon canal et le bon

Code de formation : COM101

€ Tarifs

Prix public : 2060 €

Tarif & financement :
Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :
Le plan de développement des compétences de votre entreprise : rapprochez-vous de votre service RH.
Le dispositif FNE-Formation.
L'OPCO (opérateurs de compétences) de votre entreprise.
France Travail: sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.
CPF -MonCompteFormation
Contactez nous pour plus d'information : contact@aston-institut.com

Lieux & Horaires

Campus : Ensemble des sites

Durée : 21 heures

Délai d'accès : Jusqu'a 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'insciption complet

Distanciel possible : Oui

Prochaines sessions

Cliquez sur la date choisie pour vous inscrire :

- 16 / 06 / 2025
: Ensemble des sites
: Distanciel possible
: 21 heures
: 3 jours

- 18 / 09 / 2025
: Ensemble des sites
: Distanciel possible
: 21 heures
: 3 jours

- 08 / 12 / 2025
: Ensemble des sites
: Distanciel possible
: 21 heures
: 3 jours

Informations non contractuelles - PDF généré le 2/11/2026

langage. Travaux pratiques Mises en situation sur un entretien de motivation d'un collaborateur. Adapter une communication motivante en répondant aux besoins exprimés et/ou détectés. Analyse en sous-groupes et restitutions en plénière. Détecter et sortir des situations de stress
• Distinguer les manifestations du stress.
• Comprendre le lien entre stress et performance.
• Découvrir et intégrer les trois degrés de stress en Process Com®.
• Connaître les comportements prévisibles des six types de personnalités sous stress.
• Intégrer les notions de masques, de drivers.
• Adapter sa réponse en fonction du degré de stress et du type de personnalité.
• Identifier les situations qui, pour soi, sont sources de stress. Travaux pratiques Analyse des différents types de personnalités et de leur comportement sous stress à partir d'extraits de films. Étude d'un cas de management en sous-groupes. Rétablir une relation fluide et des interactions de qualité
• Savoir émettre une critique, dire non en tenant compte du type de personnalité de ses interlocuteurs.
• Rétablir la communication en utilisant différents leviers d'action : canal, langage, besoin.
• Pouvoir apporter un feedback, annoncer une bonne ou une mauvaise nouvelle.
• Se faire entendre de son interlocuteur. Travaux pratiques Mises en situation : Savoir communiquer en situations tendues (feedback critique, recadrage, annonce d'une mauvaise nouvelle lors d'une réunion d'équipe et tout autre contexte amené par les participants). Training autour des différents types de personnalités. Mettre en place un plan de progrès personnel en utilisant Process Com®
• Faire le lien entre qualités premières et points de fragilité.
• En déduire le "challenge" principal lié à sa structure de personnalité.
• Décider d'actions à mettre en œuvre au quotidien pour développer sa croissance et son agilité relationnelle.
• Construire un plan d'action adapté pour développer son agilité relationnelle.

MODALITÉS

Modalités

Modalités : en présentiel, distanciel ou mixte . Toutes les formations sont en présentiel par défaut mais les salles sont équipées pour faire de l'hybride. – Horaires de 9H à 12H30 et de 14H à 17H30 soit 7H – Intra et Inter entreprise.
Pédagogie : essentiellement participative et ludique, centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique. Alternance d'apports théoriques et d'outils pratiques.
Ressources techniques et pédagogiques : Support de formation au format PDF ou PPT Ordinateur, vidéoprojecteur, Tableau blanc, Visioconférence : Cisco Webex / Teams / Zoom.
Pendant la formation : mises en situation, autodiagnostics, travail individuel ou en sous-groupe sur des cas réels.

Méthode

Fin de formation : entretien individuel.
Satisfaction des participants : questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.
Assiduité : certificat de réalisation.
Validations des acquis : grille d'evalution des acquis établie par le formateur en fin de formation.

Informations non contractuelles - PDF généré le 2/11/2026