

# Améliorer sa communication pour un management efficace avec Process Communication Model®

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

## Objectif de formation

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant mieux gérer ses relations interpersonnelles et accroître la cohésion et l'efficacité de l'équipe par une communication plus efficace dans chaque situation (management et animation d'équipe, relation de travail, conduite de réunion, gestion de projets, situation conflictuelle...). Elle est basée sur une meilleure compréhension des leviers qui favorisent ou pénalisent la qualité d'une relation avec son interlocuteur, et sur les moyens de "rattraper" une situation, pour éviter des incompréhensions ou conflits, et réagir avec pertinence. Comprendre les attentes de son/ses interlocuteur (s) et se faire comprendre plus aisément (communication, prise de parole, argumentation, négociation...) Adapter sans effort sa communication et son langage à l'autre, pour convaincre, mettre en action, négocier, éviter des conflits inutiles... : "Avoir de bons mots au bon moment." Mieux comprendre et gérer les comportements négatifs et de stress dans les relations interpersonnelles classiques de management ou de communication.

## Programme

La qualité de notre communication est un des facteurs clés de notre réussite tant dans notre vie professionnelle que personnelle. Le modèle Process Communication® est immédiatement opérationnel et permet de développer une communication efficace. Il prend en compte la spécificité de chacun et lui permet de donner le meilleur de lui-même, même dans les situations de conflits d'intérêt. Être formé au modèle Process Communication® permet ainsi de fluidifier la communication dans l'entreprise, avec ses partenaires et dans sa vie personnelle.

### 1ère journée : les bases d'une communication efficace

#### Connaître sa structure de personnalité

Les règles de base d'une bonne communication, présentation du modèle process communication®

Savoir écouter et comprendre les attentes de mon interlocuteur

Repérer ma propre manière d'être en relation avec lui, et repérer sa manière d'être en communication avec moi. Les 6 types de personnalité et leur manière spécifique de communiquer, de manager et de travailler en

équipe et leurs comportements observables sous stress

Rédiger son profil de personnalité et deviner ceux des participants du stage

#### Repérer ses sources de motivation et les développer

Identifier ses points forts, ses sources de motivation et ses axes d'amélioration avec l'outil Process communication : découverte et exercice.

#### Décrypter les clefs de la communication

Apprendre à utiliser le bon canal de communication et le domaine de perception d'une situation adaptée à mon interlocuteur, pour échanger efficacement avec lui, le convaincre, le faire agir dans les meilleures conditions

Mise en application pratique : le management, les styles de management adaptés à chacun

### 2ème journée : les clefs pour rétablir une communication après des séquences de stress

#### Gérer les signaux précurseurs de tension ou de conflits naissants

Décrypter les besoins psychologiques sous-jacents (ce qui motive mon interlocuteur, mon collaborateur, mon collègue : comment les détecter, comment les satisfaire ?) pour individualiser et rendre plus efficaces mes relations

Ce qui pénalise la communication et la qualité des relations. Les comportements de stress (non satisfaction des besoins psychologiques) chez moi, chez l'autre

Les conséquences du stress sur la communication, le management, l'efficacité relationnelle

#### Gérer les comportements sous stress

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Toute personne souhaitant développer sa communication pour accroître son efficacité relationnelle.

### Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

960 € par stagiaire

### Adresse

**Brest - CIEL BRETAGNE**

Rue du Gué Fleuri,  
B.P 35,

29480 Le Relecq Kerhuon

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/finistere>



## Les points forts de la formation

- Autodiagnostic sur ses points forts et ses axes de progrès à partir de mises en situations concrètes

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun pré-requis

# Le parcours de formation

## Objectifs pédagogiques

Les participants seront capables de connaître leur structure de personnalité. Repérer leurs sources de motivation et les développer. Décrypter les clefs de la communication Gérer les signaux précurseurs de tension ou de conflits naissants. Gérer les comportements sous stress.

## ► PRÉSENTIEL

## Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité : évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation

## Modalités pédagogiques

Méthode active : dans le prolongement des apports théoriques proposés par l'intervenant, les participants seront amenés, via des travaux de sous-groupes ou des réflexions sur des cas concrets, à réaliser une approche réflexive de leur pratique.

Date et mise à jour des informations : 19/03/2026

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet [www.cci-formation-bretagne.fr](http://www.cci-formation-bretagne.fr)

## Les sessions



### Le Relecq Kerhuon

- 25 - 26 juin 2026
- 03 - 04 décembre 2026

## Contacts



**DONARD Fabienne**

[fabienne.donard@formation.finistere.cci.fr](mailto:fabienne.donard@formation.finistere.cci.fr)

CIEL BRETAGNE Brest - N° SIRET 13002293200060 - N° d'activité 53290897729

Rue du Gué Fleuri, B.P 35, - 29480 Le Relecq Kerhuon

Tél. : 02 98 30 45 75 - [cielbretagne@formation.bretagne-ouest.cci.bzh](mailto:cielbretagne@formation.bretagne-ouest.cci.bzh) - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/finistere>

 CCI FORMATION  
BRETAGNE