# Découvrir la process communication model PCM®

Management

**Outils du manager**

**Référence :** 5-MG-PCM1
**Durée :** 3 jours
**Présentiel ou en classe à distance**

**Tarif Inter :** 750 € Prix HT jour / personne
**Tarif Intra :** 1500 € Prix HT jour / groupe

Mise à jour : 16/04/2026

Durée de validité : du 01/01/2026 au 31/12/2026

## Objectifs

- Comprendre sa personnalité et celles des autres à travers la @PCM
- Adapter sa communication en fonction du profil de son interlocuteur
- Repérer ses comportements sous stress et les gérer

## Prérequis

Aucun prérequis obligatoire

## Niveau recommandé

Pas de prérequis spécifique.

## Public concerné

Toute personne souhaitant améliorer la connaissance de soi et sa communication avec les autres

## Contenu pédagogique

### Comprendre sa personnalité et celle des autres

- Définir son profil de personnalité à travers les 6 types de personnalités
- Identifier le profil de personnalité de son interlocuteur

### Adapter sa communication en fonction de son interlocuteur

- Construire une relation positive avec l'autre
- Identifier son langage et se mettre sur la bonne fréquence
- Comprendre ses propres besoins psychologiques
- Comprendre les besoins psychologiques de son interlocuteur

### Repérer ses comportements sous stress et les gérer

- Reconnaitre les premiers signaux d'alerte du stress
- Identifier les sources du stress pour soi et son interlocuteur
- Mettre en place les comportements adaptés pour gérer la situation

## Moyens pédagogiques

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur.
- Travail d'échange avec les apprenants sous forme de réunion – discussion.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle.
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques (en moyenne sur 30 à 50% du temps)

**Modalités pédagogiques** : Présentiel, Distanciel et AFEST
2 jours + 1 jour en présentiel

## Moyens techniques

### En formation présentielle

Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation et équipée avec :

- Ordinateurs
- Vidéo projecteur ou Écran TV interactif
- Tableau blanc ou Paper-Board

### En formation distancielle

A l'aide d'un logiciel comme ® Microsoft Teams ou Zoom, un micro et une caméra pour l'apprenant.

- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la session en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, ressources formateur, fichiers d'exercices ...) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré.
- Les participants recevront une convocation avec le lien de connexion à la session de formation.
- Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à commercial@xxlformation.com

## Modalités d'évaluation

- Positionnement préalable oral ou écrit.
- Feuille de présence signée en demi-journée.
- Evaluation des acquis tout au long de la formation.
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage à chaque apprenant
- Evaluation formative tout au long de la formation.
- Evaluation sommative faite par le formateur.

## Profil du formateur

- Animé par un formateur accrédité PCM®
- Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité

## Adaptation pédagogique et matérielle

Si vous avez besoin d'adaptation matérielle ou pédagogique, merci de prendre contact avec notre référent Handicap par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à handicap@xxlformation.com

## Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.

Les conditions d'accès à la formation dans le cadre du CPF sont celles implicitement présentées dans les CGU disponibles sur le site Mon Compte Formation en vigueur à date d'inscription.

Voir CG_MCF_V16_VF.pdf Article 5.1.

**Nos sessions INTER 2026**

Sessions de formation à venir :

- Aucune session à venir pour cette formation.

**Nos sessions INTRA 2026**

Pour organiser cette formation en intra-entreprise, veuillez nous contacter par mail à commercial@xxlformation.com ou par téléphone au 02 35 12 25 55