



SIMUL'AGE

Mieux se connaître et apprendre à se ressourcer

Pour mieux gérer son stress

(outils Process Com et jeux cadres)

• CONTEXTE

La Process Communication est le seul modèle de développement personnel qui permet de mieux se connaître et d'identifier ses besoins psychologiques fondamentaux qui nous motivent au quotidien. Le modèle permet également de connaître sa question existentielle, source de vulnérabilité qui si elle est menacée provoque un fort stress.

Les 4 objectifs opérationnels de la formation sont :

- *Mieux se connaître et connaître nos zones de vulnérabilité*
- *Eviter de rentrer sous stress et de réagir de façon personnelle*
- *Apprendre à se ressourcer grâce à une véritable stratégie personnelle*
- *Garantir un mieux-être personnel et au travail*

• UNE METHODE PEDAGOGIQUE NOUVELLE

Cette formation propose **de sortir du schéma habituel de transmission du savoir** vertical et s'appuie essentiellement sur l'utilisation **d'activités pédagogiques alternatives (« jeux cadres »)** permettant :

- De s'appuyer sur l'intelligence analytique mais surtout pratique des participants ;
- De tirer parti de la diversité des participants et renforcer la **coopération** au sein du groupe ;

Ainsi, chaque séquence de formation sera **introduite par un « jeu cadre »** choisi pour répondre à l'objectif de cette séquence (exemples : présenter une notion nouvelle, ordonner des idées par ordre d'importance, évaluer des connaissances, etc..).

La place active prise par les participants dans le processus de formation, à travers l'utilisation de ces **stratégies pédagogiques alternatives**, favorisera une meilleure appropriation des contenus tant théoriques que pratiques.

On ne peut rien apprendre aux gens. On peut seulement les aider à découvrir qu'ils possèdent déjà en eux tout ce qui est à apprendre". Galilée

• PUBLIC VISÉ ET PRÉ REQUIS

- Tout professionnel souhaitant mieux se connaître et gérer son stress

• OBJECTIFS

- Mieux comprendre son propre fonctionnement et sa propre séquence de stress
- Apprendre à se ressourcer et à développer sa disponibilité aux autres
- Connaître ses besoins fondamentaux
- Mettre en place sa stratégie de « où je trouve mon carburant »
- La question existentielle : la clé de la gestion du stress
- Technique de méditation : apprendre à lâcher prise

• CONTENU

- **Identifier son propre profil process com et connaître ses points forts.**
 - Connaître sa base canal de communication, points forts
 - Connaître les comportements et les besoins fondamentaux corrélés
 - Connaître les besoins fondamentaux qui nous motivent et apprendre à les « nourrir »
- **Acquérir des outils opérationnels**
 - Identifier notre séquence de stress et mettre en place une stratégie pour sortir du stress
 - Appliquer les outils fondamentaux pour gérer sa motivation
 - Connaître les positions de vie pour des relations: adulte/adulte
- **Apprendre à se ressourcer**
 - Connaître son profil Process Com
 - Identifier ses besoins fondamentaux et apprendre à se ressourcer
 - Question existentielle : clé pour gérer son stress
 - Mise en pratique de technique de méditation

• MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

La démarche pédagogique de l'intervenant privilégiera l'inter-activité fondée sur l'implication de chaque participant, et s'appuiera de manière privilégiée sur l'expérience professionnelle des participants

• DURÉE DU PROGRAMME - EFFECTIF

2 jours – 12 personnes – Formation Inter

• **COÛT DE LA FORMATION EN INTRA**

975 € Tous frais inclus

• **FORMATEUR**

Jean-Marc REGAD - Formateur certifié Process Communication Management par Taibi Kahler



	OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	CONTENU PEDAGOGIQUE	METHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES
<p>Jour 1</p> <p>Acquisition de connaissances et compétences</p>	<p>Connaître son profil pcm : points forts, perception, besoins corrélés</p>	<p>Identification de son profil personnel en situation de communication.</p> <p>Présentation du concept et introduction du vocabulaire Process Com : types de personnalité, points forts, besoins psychologiques, structures de personnalité Process Com, comportements corrélés.</p> <p>Les positions de vie : se mettre en phase pour une relation ++, d'adulte à adulte ;</p>	<p>→ Passation d'un questionnaire de connaissance d'identification de son profil.</p> <p>→ Visionnage de séquences vidéos et compléments théoriques</p> <p>Apports théoriques illustrés par des situations concrètes de situations de stress en milieu professionnel</p> <p>→ Jeu cadre permettant l'émergence et l'exploration des représentations de chacun des participants concernant le stress - Jeux du « 35 » qui permet aux participants d'exprimer des idées et/ou représentations sur un sujet, de confronter ces idées dans le groupe et de les classer. Débriefing et complément théoriques.</p>

<p>Jour 2</p> <p>Acquisition de connaissances et compétences</p>	<p>Identifier les besoins fondamentaux pour développer sa disponibilité aux autres.</p> <p>Acquérir une méthode afin de « nourrir » ses besoins fondamentaux : « Où vais-je prendre mon carburant ? »</p> <p>Connaître sa question existentielle : « notre talon d'Achille »</p> <p>Evaluation continue</p>	<p>Les besoins psychologiques. Identification de ces besoins psychologiques propres.</p> <p>Les leviers de motivation et les besoins clés à satisfaire</p> <p>Evaluations individuelles. - Evaluation collective</p>	<p>→ Apports théoriques illustrés par des séquences vidéo et des analyses de situations concrètes.</p> <p>→ Un jeu cadre de type « 2 en 2 » permettra de hiérarchiser en individuel par ordre d'importance ses propres besoins</p> <p>→ Un jeu cadre de type « 5 en 5 » favorisera le partage et l'émergence d'idées et de pistes d'action pour « nourrir » ses besoins fondamentaux.</p> <p>→ En individuel, à partir d'une grille proposée par le formateur, chacun détermine 3 objectifs/actions de ressourcement.</p> <p>Evaluation de la formation à partir d'un jeu cadre. Nouvelle passation du test de connaissance, correction et analyse des écarts entre le début et la fin de la formation. Questionnaire individuel d'évaluation de la formation. Echange en groupe autour des satisfactions et insatisfactions et synthèse en présence d'un représentant de l'établissement</p>
---	---	--	---