Process Com Model PCM® : La méthode qui change vos échanges

Mise à jour le 12/03/2026

Le PCM vise plus particulièrement à : Optimiser la performance des dirigeants, managers et commerciaux dans leur communication auprès de leurs équipes, de leurs clients et partenaires. Comprendre les mécanismes du stress, identifier ses propres signaux d'alerte et apprendre à y répondre positivement grâce aux besoins psychologiques fondamentaux.

Un modèle validé et éprouvé

- *Outil utilisé par la **NASA** depuis la fin des années 1970 pour le recrutement des astronautes et l'évaluation de leur compatibilité relationnelle.*

Objectif

A l'issue de la formation, l'apprenant(e) sera en capacité de :

- 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

Public

Tout public

Programme

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

DURÉE & DATES

3 jours soit **21 heures**

Pour être informé des prochaines dates ou organiser une formation sur votre site : Écrivez à formationcontinue27@normandie.cci.fr

COÛT INTERENTREPRISES

1350 € net de taxe / pers.

+ 200 € : Livrable PCM qui est un **profil de personnalité** remis à chaque participant (document d'environ 40 pages détaillant sa structure de personnalité, ses modes de communication, ses besoins psychologiques et ses réactions au stress)

EFFECTIFS

Effectifs interentreprises : Min. 4 participants / Max. 8

Effectif intra-entreprise : Min. 1 participant / Max. 6

PRÉREQUIS

Avoir rempli le questionnaire PCM

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Alternance d'éléments théoriques, des activités pratiques et des échanges interactifs.

Exercices pratiques

SUIVI ET ÉVALUATION

Signature de feuilles d'émargement.
Evaluation
Questionnaire de satisfaction.
Attestation de formation.

ENCADREMENT

Formateur consultant en Management

LIEU

CCI Portes de Normandie
215 route de Paris

27000 Evreux

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Retrouvez notre charte d'accueil des personnes en situation de handicap en cliquant ici

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Retrouvez toutes les modalités d'inscription à nos formations en cliquant ici

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Vous souhaitez savoir comment se déroule une formation à la CCI Portes de Normandie ? Cliquez ici pour en connaître le déroulement.

TAUX DE RÉUSSITE AUX CERTIFICATIONS

Cliquez ici pour découvrir les taux de satisfaction à nos formations

BESOINS D'INFOS

DANS LE MEME DOMAINE

Améliorer sa communication professionnelle **(test de personnalité, DISC, remis)**

Améliorer ses écrits professionnels

Se connaitre pour trouver sa place dans une équipe

Développer la confiance en soi en milieu professionnel

Développer l'écoute active en milieu professionnel

Être à l'aise pour s'exprimer en milieu professionnel

La gestion du stress

Gérer son temps et ses priorités

L'art de convaincre en améliorant son charisme (le + pour la négociation)

Lâcher prise et prendre du recul

Orthographe grammaticale

Prendre des notes et rédiger des comptes rendus

Process Com Model PCM® : La méthode qui change vos échanges

S’exercer à la communication non violente (CNV)

ACCUEIL