



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



- Reconnaître 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](mailto:Ecrivez_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



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 connaître 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](#)