



---

## **FORMATION : PROCESS COMMUNICATION MODEL® NIVEAU 1**

**Public :** La formation PCM - Niveau 1 s'adresse à un public varié souhaitant améliorer ses **compétences en communication interpersonnelle** :

- Professionnels de tous secteurs : Que vous soyez manager, collaborateur ou formateur, cette formation vous aidera à mieux comprendre et interagir avec vos collègues et clients.
- Personnes en recherche d'évolution personnelle : Toute personne désireuse d'améliorer sa communication et de développer son leadership trouvera des bénéfices dans cette formation.
- Personnes en reconversion professionnelle : Cette formation peut constituer un atout pour celles et ceux qui souhaitent se réorienter vers des métiers nécessitant de fortes compétences relationnelles.

### **Prérequis :**

Cette formation ne nécessite pas de prérequis spécifiques en termes de compétences ou d'expériences. Elle est accessible à tous, que vous soyez débutant ou expérimenté dans le domaine de la communication.

Vous devrez répondre au questionnaire PCM avant la formation, dont le traitement confidentiel permettra d'établir votre Profil PCM. Avec ce support, découvrez votre Structure de Personnalité et appropriiez-vous les concepts du modèle (prévoir environ 1 heure). Cette auto-évaluation est un outil précieux pour maximiser votre apprentissage et tirer le meilleur parti de votre formation.

### **Objectifs pédagogiques :**

- Prenez conscience de votre personnalité
- Décoder les actions, les paroles, le comportement
- Adaptez votre style de communication
- Construisez de meilleures relations



---

## **1) Apprendre à se décoder soi-même et à décoder les autres**

Process Communication Model (PCM) est le meilleur outil de décodage et de compréhension des styles de communication et des comportements humains. Grâce à une meilleure appréhension des signaux de stress, vous êtes capable d’orienter les interactions de manière positive. Les compétences que vous développez au cours de la formation PCM Niveau 1 sont immédiatement opérationnelles, et vous permettent d’établir une communication efficace dans vos relations professionnelles et personnelles.

## **2) Résoudre et prévenir les conflits**

PCM Niveau 1 vous donne accès à une qualité de la relation en prenant conscience de votre Structure de Personnalité PCM et en individualisant votre communication pour gérer la relation.

Vous pratiquerez vos techniques de communication interpersonnelle sur des cas concrets.

Vous aurez la capacité de :

- Repérer les sources de motivation de votre interlocuteur et les développer ;
- Identifier et gérer les comportements sous stress ;
- Prévenir les situations de conflits ;
- Interagir avec le Canal de Communication approprié à votre interlocuteur.

### **Durée et format :**

- 4 jours (28 h)
- Présentiel
- Pour une efficacité pédagogique optimale, les sessions sont limitées à 10 participant(e)s

**Programme de formation 2026 : Process communication Model®**  
NIVEAU 1

Version : 1.0

REFERENCE : PCM 1

Date de mise à jour : Juin 2026

Responsable : Romain Poilane



---

**Méthodes et matériels pédagogiques :**

- Votre Profil PCM individualisé
- Le manuel de formation en Communication Interpersonnelle
- Les exercices d'entraînement
- Les outils de mémorisation

Tout au long de la formation, la pédagogie utilisée est basée sur une alternance entre théorie et pratique : exercices, jeux de rôle, entraînements avec le formateur.

**En option :** le Simulateur PCM, le PCM Virtual Learning pour un prétravail ou un renforcement des connaissances en E-learning après la formation.

**Méthodes d'évaluation :**

- Quizz sous forme de QCM en fin de formation pour valider la partie théorique des connaissances.
- Auto-Évaluation sur sa structure de personnalité et la structure des autres participants, pendant la formation.
- Mises en situation sous forme de jeux de rôle avec feedback des participants et du formateur.
- Élaboration d'un plan d'actions individuel entre chaque session pour favoriser le transfert en situation de travail.

**Tarifs de la formation :**

- En inter : 1250,00 € HT, soit 1500,00 € TTC / personne
  - o E-Learning en option : 250,00 € HT, soit 300,00 € TTC / personne
- En intra : tarif sur devis

**Date des prochaines formations en format INTER, en 2026 :**

- Module 1 : 9 et 10 octobre 2026
- Module 2 : 6 et 7 novembre 2026



---

### **PROGRAMME DETAILLE :**

#### Module 1 : 2 jours (14h)

##### **Les concepts de base PCM (Jour n°1 ; 7 heures)**

- Historique et principes de base de PCM
- La communication en +/+
- Intégrer le principe de Structure de personnalité : présentation des concepts de Base, Phase, Ascenseur. Rappel de l'éthique de PCM.
- Découverte et compréhension des six Types de Personnalité : description de chacun
- Découverte et compréhension des six Phases.
- Identifier et pratiquer les 6 perceptions : théorie et exercices en sous-groupes et analyse de séquences sonores.
- Exercices en +/+ et analyse des vidéos PCM issues de la recherche.
- Remise à chaque participant de sa Structure de Personnalité.

##### **Développer une communication positive (Jour n°2 ; 7 heures)**

- Temps de questions / réponses sur l'analyse de la Structure de Personnalité du participant.
- Identifier et différencier les Parties de Personnalité de son interlocuteur au travers des 5 indicateurs (ton, gestuelle, expression du visage, posture et mots), exercices.
- Comprendre et utiliser le bon Canal de Communication pour se synchroniser à son interlocuteur.
- Exercices en sous-groupe et au travers du visionnage de vidéos.
- Pratique de l'Ascenseur PCM en intégrant Perceptions, Parties de personnalité, Canaux de Communication.
- Découverte des huit Besoins Psychologiques, présentation, échanges sur la capacité de chacun à les identifier et les nourrir.



---

Module 2 : 2 jours (14h)

**Les Séquences de Stress (Jour n°3 ; 7 heures)**

- Temps de révision du module 1 : rappel sur la communication en +/- avec un exercice sur la connexion avec les 6 Types de Personnalité en utilisant les bons Canaux / Perceptions / Parties de Personnalité.
- Découvrir la Mécommunication et le Stress : présentation de la Séquence de Stress, les trois Degrés de Stress en fonction du Types de Personnalité de son interlocuteur.
- Les Masques du 1er Degré de Stress (Drivers) et ses différentes manifestations : théorie et présentation des 6 Drivers.
- Exercices en sous-groupes sur la gestion des Drivers et analyse de séquences vidéo issues de la recherche.
- Les stratégies d'interaction pour revenir à une communication positive.

**Gérer les situations de "mécommunication" (Jour n°4 ; 7 heures)**

- Les Masques du 2e Degré de Stress (Mécanismes d'échec) et ses différentes manifestations : théorie et présentation des 6 Masques et des Mécanismes d'échec.
- Exercices en sous-groupes sur la gestion des Mécanismes d'échec et analyse de séquences vidéo issues de la recherche.
- Questions réponses.