Programme de formation 2026 : Process communication Model®
NIVEAU 1
Version : 1.0
REFERENCE : PCM 1
Date de mise à jour : novembre 2026
Responsable : Romain Poilane

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.
- Formation accessible aux personnes en situation de Handicap.

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 appropriez-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 :

- Reconnaitre les caractéristiques de votre personnalité et des différents profils
- Décoder les actions, les paroles, le comportement
- Ajuster sa communication en fonction du profil de son interlocuteur
- Repérer les sources de motivation de votre interlocuteur et les développer
- Identifier et gérer les comportements sous stress
- Prévenir et désamorcer les situations de conflits

Programme de formation 2026 : Process communication Model®
NIVEAU 1
Version : 1.0
REFERENCE : PCM 1
Date de mise à jour : novembre 2026
Responsable : Romain Poilane

Durée et format :

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

Modalités et délais d'accès :

L'inscription à la formation s'effectue sur demande par téléphone, par e-mail ou via le formulaire de contact de notre site internet. Un échange préalable permet d'identifier les besoins du participant ou de l'entreprise.

Après validation de la demande, un devis et une convention de formation sont transmis au client. L'inscription est confirmée après acceptation des documents contractuels.

Les dates de formation sont définies dans notre catalogue pour les formations en INTER et conjointement avec l'entreprise pour les formations en INTRA. Un délai minimum de 10 jours calendaires est prévu entre la validation de la commande et le démarrage de la formation.

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 personnelle et/ou professionnelle.

Tarifs de la formation* :

- En inter : 1150,00 € HT, soit 1380,00 € TTC ** / personne
  - E-Learning en option : 250,00 € HT, soit 300,00 € TTC / personne
  - Débriefing de profil individuel 1h30 - 90 € TTC
- En intra : tarif sur devis

*****règlement jusqu'à 3 fois sans frais*.*

***20% de remise sur le tarif PCM Niveau 1 pour les stagiaires qui ont suivi la formation "Bases PCM" avec A3C-S*

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 :

Les concepts de base PCM

- Historique et principes de base de PCM
- La communication en +/+ et les positions relationnelles

Reconnaitre les caractéristiques de votre personnalité et des différents profils

- Les 6 façons d'observer l'environnement : Les 6 perceptions
- Découverte et compréhension des six Types de Personnalité : description de de la base de chacun des profils
- Le principe de Structure de personnalité : présentation des concepts de : Base, Phase, Ascenseur, Immeuble. Rappel de l'éthique de PCM.
- Auto-Diagnostic et découverte de son profil de personnalité PCM

Théorie et exercices en groupe ou sous-groupes et analyse de séquences sonores et/ou vidéos.

Programme de formation 2026 : Process communication Model®
NIVEAU 1
Version : 1.0
REFERENCE : PCM 1
Date de mise à jour : novembre 2026
Responsable : Romain Poilane

Décoder les actions, les paroles, le comportement

- Exprimer son leadership avec les différents styles d'interaction
- Faire passer ses messages avec les parties de personnalités
- S'adapter en temps réel : les canaux de communication pour connecter et se synchroniser avec ses interlocuteurs
- Les conditions particulières d'efficacité de chacun des profils : La matrice d'environnement

Ajuster sa communication en fonction du profil de son interlocuteur

Mise en pratique : Théorie et exercices en groupe ou sous-groupes et analyse de séquences sonores et/ou vidéos : parties de personnalités et canaux de communication

Repérer les sources de motivation de votre interlocuteur et les développer

- Principes de phase et de phasage
- Description de la phase de chacun des profils et associations des 8 besoins psychologiques

Identifier et gérer les comportements sous stress

- Découvrir la Mécommunication et le Stress
- La notion de 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.

Prévenir et désamorcer les situations de conflits

- 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 groupe ou sous-groupes sur la gestion des Mécanismes d'échec et analyse de séquences vidéo.