

# Mieux se connaître et améliorer sa communication interpersonnelle - formation PCM® 1

Maîtriser les différents modes de communication et leviers de motivation en fonction des types de personnalité

atlans

PERMA HUMAN

**3 jours + 2 RETEX (25h)**

**1650 € HT**

**Niveau : fondamental**

## Prochaines dates

> Consulter : [www.atlans.fr](http://www.atlans.fr)

## Lieu

Anglet / Paris et distanciel

## Profil animateur

Formateur Coach certifié PCM® expérimenté, soin bienveillant et inclusif apporté à tous les types de personnalité parmi les apprenants

## PROGRAMME

Cette formation est découpée en 3 parties :

### 1. Mieux se connaître

> Mieux connaître les ressorts de son fonctionnement propre :

- Les points forts de sa propre structure de personnalité

- Ses propres zones de vulnérabilité

> Mieux connaître les conditions de sa motivation (sa « phase ») et de son bien-être (sa « base ») au quotidien :

- Son environnement préférentiel

- Ses besoins psychologiques

> Mieux se connaître dans son rapport à l'autre, à l'altérité :

- Identifier son propre canal de communication préféré

- Prendre conscience de sa propre perception du monde

- Identifier sa propre séquence de stress et les comportements associés

### Objectifs

> Comprendre comment les traits de la personnalité influent nos comportements

> S'ajuster pour offrir un mode de communication positif et adapté, quel que soit le contexte

> Appréhender les 5 canaux de communication, les 6 perceptions et les 9 besoins psychologiques dans la relation

> Capitaliser sur les points forts de sa personnalité et prendre soin de ses zones de vulnérabilité

> Interagir efficacement au long cours avec tous les types de personnalité

### Pour qui

- > Entrepreneur
- > Manager
- > Collaborateurs.trice
- > Chargés.es de mission

En poste ou en recherche d'emploi

### Pré requis

Aucun

### INDICATEURS

**64 stagiaires formés en 2025**  
**98 % : niveau de satisfaction**

### 2. Rencontrer l'autre authentiquement

> Connaître les différents types de personnalité et leurs composantes :

- Les 5 canaux de communication

- Les 6 perceptions

- Les 9 besoins psychologiques

- Les 6 séquences de stress

> Identifier le type de personnalité de son interlocuteur.trice :

- Pratique de l'écoute active

- Exercice pratique : « le Petit Robert des perceptions »

- Autres mises en pratique professionnelles (interactions, vidéos) pour affiner son écoute

### 3. Agir sur la relation

> Identifier ses propres habitudes :

- Observer et reconnaître son propre fonctionnement relationnel

- Reconnaître ses drivers (mécanismes inconscients dans les interactions sous stress)

- Prendre soin de soi et de ses propres besoins

> Réformer sa communication :

- Explorer plus largement les potentiels de sa structure de personnalité

- Identifier ses principales difficultés

- Observer les résultats, la réponse apportée dans la relation

> Analyser les résultats :

- Observer les changements à moyen et long terme

- Célébrer les victoires relationnelles et lister les marges de progrès

**EVALUATION** Évaluation des compétences acquises via des exercices de mises en situation

### POURSUITE DE PARCOURS

- Prévenir les conflits et gérer le stress relationnel - formation PCM®2

- Améliorer la communication et le management au sein de son équipe - formation PCM®1 en équipe

- Leadership et intelligence émotionnelle : renforcer son management avec PCM®

### LES + : METHODES MOBILISEES

Background académique : modèle PCM® développé par un docteur en psychologie PhD Taibi Kahler depuis les années 70  
Méthodes utilisées : alternance théorie et mises en pratique ludiques et innovantes (ex : simulations, vidéos, podcast)

### MODALITES - DELAIS - ACCES - CONTACT

Délai limite d'inscription : 72h avant le début de la session - Nombre maximum de participants par session : 12

**Formation accessible aux personnes en situation de handicap**

Information et inscription : [www.atlans.fr](http://www.atlans.fr) - [formation@atlans.fr](mailto:formation@atlans.fr) - Tél +33 (0)5 59 63 62 38