

Découvrir son profil de personnalité pour mieux s'adapter et se synchroniser

Code  
**50125**

Durée  
**2 jours / 14 heures**

Tarif Inter\*  
**1 528 € HT**

\*Repas inclus (en présentiel)

## PUBLIC

Collaborateurs de l'entreprise souhaitant améliorer leur performance individuelle en communiquant mieux avec les autres

## PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

## NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

## SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
  - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service
  - ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail

## Objectifs pédagogiques

- Repérer les principes d'une communication réussie
- Identifier son profil de personnalité
- Utiliser les clés pour mieux dialoguer en toutes circonstances
- Identifier les comportements sous stress de chacun
- Motiver et se motiver pour être plus performant

## Programme de la formation

### Engagement

Connectez-vous sur votre espace participant pour réaliser le module digital "Process Communication" d'une durée de 35 minutes. Complétez les ressources pédagogiques indispensables au lancement de votre formation. Votre formateur recevra vos objectifs de progrès. Auto-évaluez vos compétences pour suivre vos progrès à l'issue de votre formation.?

## Repérer les principes d'une communication réussie

### Identifier sa vision du monde

- Le cadre de référence
- Les positions de vie
- Vidéo : la demande en mariage

### Expliquer les principes PCM®

- Origines et principes piliers
  - La structure de personnalité : immeuble, énergie par étages, dominante (base), ascenseur
  - Training : commencer à imaginer sa structure
- Evaluation : quiz sur les positions de vie

## Identifier son profil de personnalité

### Reconnaître les talents et les préférences de chacun

- Les points forts : nous sommes tous formidables
- Les portes d'entrées en communication : chacun la sienne

- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

### **ACCOMPAGNEMENT FORMATION À DISTANCE**

En cas de nécessité, une assistance technique et pédagogique est joignable entre 8h30 et 18h (jours ouvrés):

- par téléphone : 01 83 10 10 10
- par mail : [care-formation@lefebvre-dalloz.fr](mailto:care-formation@lefebvre-dalloz.fr)

Une réponse immédiate est apportée ; si besoin, le demandeur est mis en relation avec un expert dans un délai maximum de 48h.

- Exercice : quelle est ma porte d'entrée privilégiée en communication ?

## Identifier les profils

- Les 6 types de personnalité
  - Mon profil et celui des autres
  - Jeu : finaliser son autodiagnostic de personnalité, repérer celui des autres
- Evaluation : s'entraîner à émettre un diagnostic

## Utiliser les clés pour mieux dialoguer en toutes circonstances

### Identifier l'impact de sa personnalité sur sa communication

- Chacun sa porte d'entrée, chacun ses filtres : les perceptions
- À l'écoute du langage : mon dictionnaire personnalisé
- Exercice « qui dit » : repérer les perceptions pour identifier la base

### Choisir le canal de communication approprié

- Le bon canal pour s'entendre
- La juste manière pour se comprendre
- Exercice : s'entraîner à faire une demande dans les 4 canaux

Evaluation : mise en situation réelle en utilisant 4 canaux et 6 perceptions

## Identifier les comportements sous stress de chacun

### Repérer les premiers signaux de stress

- Le degré 1 : les drivers
- Les permissions pour en sortir
- Exercices : relier des comportements au bon driver et type de personnalité

### Identifier la descente sous stress

- Le degré 2 : les masques et mécaniques d'échec
- Les antidotes
- Feed-back personnalisé : réflexion sur les besoins et pistes sur cas concrets

Evaluation : tableau de synthèse

## Motiver et se motiver pour être plus performant

### Identifier ce qui alimente son moteur

- Ce qui nous motive / nous démotive
- Pourquoi nourrir les besoins psychologiques ?
- Exercice : repérer ce qui nous fait du bien

### Rester au top de son énergie

- De l'énergie en toutes circonstances



- Satisfaction des besoins psychologiques
  - Exercice : produire des exemples concrets
- Evaluation : préparer et offrir le besoin préférentiel en salle

### Transfert

Votre parcours de formation se poursuit sur votre espace participant. Connectez-vous pour accéder aux ressources, auto-évaluer vos compétences acquises pendant votre formation. Mettez en œuvre vos engagements dans votre contexte professionnel et bénéficiez du soutien de votre formateur via les coups de pouce.

### A noter

... \_\_\_\_\_

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.



## Prochaines sessions

### PARIS

- 27-28 Aoû. 2026
- 21-22 Sep. 2026 – Session Garantie
- 15-16 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026 – Session Garantie
- 14-15 Déc. 2026

### A DISTANCE

- 27-28 Aoû. 2026
- 21-22 Sep. 2026 – Session Garantie
- 15-16 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026 – Session Garantie
- 14-15 Déc. 2026

### AIX-EN-PROVENCE

- 27-28 Aoû. 2026
- 15-16 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

### BORDEAUX

- 27-28 Aoû. 2026
- 15-16 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

### CHAMBERY

- 27-28 Aoû. 2026
- 15-16 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

### GRENOBLE

- 27-28 Aoû. 2026
- 15-16 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

### LILLE

- 27-28 Aoû. 2026
- 21-22 Sep. 2026
- 15-16 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

### LYON

- 27-28 Aoû. 2026
- 15-16 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

### MARSEILLE

- 27-28 Aoû. 2026
- 15-16 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

### MONTPELLIER

- 27-28 Aoû. 2026
- 15-16 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

## NANTES

- 27-28 Aoû. 2026
- 15-16 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

## NICE

- 27-28 Aoû. 2026
- 15-16 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

## NIORT

- 27-28 Aoû. 2026
- 15-16 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

## PAU

- 27-28 Aoû. 2026
- 15-16 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

## RENNES

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 27-28 Aoû. 2026</li><li>• 21-22 Sep. 2026</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 15-16 Oct. 2026</li><li>• 26-27 Nov. 2026</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 14-15 Déc. 2026</li></ul> |
|---|---|---|

## ROUEN

- 27-28 Aoû. 2026
- 15-16 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

## STRASBOURG

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 27-28 Aoû. 2026</li><li>• 21-22 Sep. 2026</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 15-16 Oct. 2026</li><li>• 26-27 Nov. 2026</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 14-15 Déc. 2026</li></ul> |
|---|---|---|

## TOULOUSE

- 27-28 Aoû. 2026
- 15-16 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

## TOURS

- 27-28 Aoû. 2026
- 15-16 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026