

FICHE PÉDAGOGIQUE



GÉRER SON TEMPS SELON SA PERSONNALITÉ

Avec la Process Communication®



PERSONNES CONCERNÉES : Toute personne désirant améliorer sa connaissance de soi et sa gestion du temps.

PRÉ-REQUIS : Réalisation pour chaque participant d'un inventaire de personnalité Process Com®

DURÉE DE LA FORMATION : 14h soit 2 jours

OBJECTIFS :

Augmenter la connaissance et la conscience de soi.

Optimiser son énergie et ses talents.

Anticiper et gérer les comportements sous stress pour restaurer notre potentiel.

Identifier et réfléchir à nos messages contraignants pour entamer le processus de changement.

PROGRAMME :

CONNAISSANCE DE SOI ET DU CLIENT :

- Règles déontologiques et éthique du modèle Process Communication.
- Approche du modèle Process Communication : les 6 types de personnalités.
- Repérer la base et la phase de votre structure de personnalité et vos besoins psychologiques associés.
- Remise du profils de personnalités aux participants.

LES TYPES DE PERSONNALITE ET RAPPORT AU TEMPS :

- Le type Empathique ou comment dire oui sans se sacrifier.
- Le type Travailleur ou le temps comme une ressource et un repère.
- Le type Persévérant ou l'engagement en accord avec ses convictions et ses opinions.
- Le type Rêveur ou la transformation de son imagination en action.
- Le type Promoteur ou la puissance de l'action.
- Le type Rebelle ou l'utilisation originales du temps pour l'expression de sa créativité.

VOTRE COMPORTEMENTS ET ORGANISATION SOUS STRESS :

- Explorer les comportements sous stress des différents types de personnalités.
- La séquence d'échec et les scénarios d'échec qui guident notre comportement.

MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES :

La pédagogie utilisée est basée sur une alternance entre théorie et pratique : exercices, jeux de rôles, entraînement avec le formateur.

Une formation active et impliquante : les ¾ du temps de cette formation sont consacrés à des exercices faisant appel à une participation active des stagiaires .

Livret participant : activités d'apprentissage et supports visuels.