



Mieux se connaître pour gérer son stress grâce à la Process Com



Mme ROLLIN-GUEDEU Nathalie

INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le samedi 19 novembre 2022



DURÉE : 03:00

Prix : **150.00 €**

PROFILS : Coach et formatrice

PRE REQUIS :

Formation à distance : avoir un ordinateur, un casque audio, un micro et une webcam (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre les cours en vision dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

Pour information, il est préférable de travailler dans une pièce isolée et au calme et d'avoir un ordinateur par apprenant.

Bienveillance pour soi-même... Mais pas uniquement...

Public : ouvert à toutes celles et ceux qui veulent mieux se comprendre et gérer leur stress, mieux comprendre les autres et améliorer leurs relations interpersonnelles pour vivre une vie apaisée.

MATERIEL :

Matériel minimum : des feuilles (pour prise de notes) et un stylo.

Et si vous le souhaitez pour faire un exercice lors de la séance 1 : des feutres fins rouge, jaune, orange, bleu, violet, brun. Mais l'exercice peut se faire sans ces feutres de couleurs.

CODE ACTIVITÉ : 7AD285

DESCRIPTION

Pour information, le Lien de connexion vous sera envoyé par l'animateur.trice 4 jours avant le démarrage de votre activité. En cas de non-réception n'hésitez pas à contacter l'accueil au 03.89.46.48.48 ou par mail contact@universitepopulaire.fr

Développer son intelligence émotionnelle pour vivre une vie apaisée et en accord avec soi en utilisant la Process Com.

La formation se compose de 5 séances: 1ère séance un samedi matin pendant 3 heures. Les 4 autres séances auront lieu les jeudis soirs pendant 2 heures.

Cinq séances pour :

- Comprendre les 6 types de personnalités et la structure du personnalité du Process Communication Model®
- Comprendre les Parties de Personnalité et les Canaux de Communication
- Les environnements préférés et les positions de vie

- Les besoins psychologiques pour chaque type de personnalité
- La mé-communication spécifique à chaque type de personnalité

À l'issue du parcours « Mieux se connaître pour gérer son stress » vous aurez :

- Pris conscience des vos différents traits de caractères et de votre capacité à vous adapter
- Appris que derrière une situation de stress se cache un besoin non-satisfait
- Appris que chacun d'entre nous a une façon privilégiée de percevoir le monde et que comprendre l'autre permet d'améliorer les relations interpersonnelles.



Mieux se connaître pour gérer son stress grâce à la Process Com



Mme ROLLIN-GUEDEU Nathalie

OBJECTIFS

A l'issue de la formation l'auditeur aura amélioré la connaissance de soi grâce au Process Communication Model® pour :

- Prendre conscience de ses différents traits de caractères et sa capacité à s'adapter
- Apprendre à satisfaire ses besoins psychologiques et gérer son stress
- Mieux comprendre l'autre et améliorer ses relations avec autrui

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	19-11-2022	09:00	03:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	24-11-2022	18:00	02:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	01-12-2022	18:00	02:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	08-12-2022	18:00	02:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	15-12-2022	18:00	02:00	VISIO-ATELIER