



## RS Coaching & Consulting

Siège social : 23 rue Guy de Maupassant – 92500 Rueil Malmaison

SAS au capital de 10 000 €

R.C.S Nanterre : 882 161 623

Contact : 06 99 64 15 12 | [sabrina.ricou@rs-cc.fr](mailto:sabrina.ricou@rs-cc.fr)

### **Développer sa communication interpersonnelle Process Com®**

**2 jours**

#### **Objectifs pédagogiques :**

Découvrir son type de personnalité par la Process Communication Model® pour communiquer au bon niveau quelque soit la situation (stress ou non). Expérimenter et ancrer les acquis théoriques par l'effet miroir du cheval.

#### **Public concerné**

Tout public

#### **Pré requis**

- Participation active des participants à la formation théorique comme pratique
- Aucune notion d'équitation n'est nécessaire : les exercices se font à pied
- La peur des chevaux n'est pas un obstacle, un exercice de désensibilisation sera effectué pour les participants ayant une appréhension
- Pas d'allergie forte aux chevaux
- Test Process com à remplir avant la formation pour définir les profils de chaque participant

#### **- Durée**

2 jours en présentiel : une journée en salle + une journée en manège

#### **- Contenu de la formation**

- Mieux se connaître et développer ses aptitudes de communication
- Identifier son type de personnalité et son évolution dans le temps
- Identifier ses conditions de réussite et ses situations de stress pour mieux les gérer
- Etre capable d'identifier le type de personnalité de ses collègues et collaborateurs pour adopter une communication individualisée et efficace avec eux.

En option, post formation : coaching individuel pour approfondir un objectif suite au test et à la formation