



PROGRAMME FORMATION

Décoder ses réactions, transformer ses relations

DOC 3 - 09

Rév A

Prérequis

Cette formation non certifiante ne nécessite pas de prérequis.

Personnes Concernées

Toute personne désirant améliorer sa connaissance de soi et sa communication

Durée de la formation

1 jours (7h)

Inscription validée à réception du bulletin d'inscription.

6 personnes min. – 16 personnes max.

Tarif

125 € TTC

Ce prix comprend :

- La formation,
- Le matériel pédagogique : support pédagogique
- La location de la salle

Dates

- Vendredi 24 octobre 2025
9 h 00 – 17 h 00

AFPA Equeurdreville
25 rue de Beuzeville

Comprendre le rôle central du système nerveux est aujourd'hui essentiel pour saisir pourquoi nous réagissons souvent de manière automatique, sans passer par la réflexion consciente. Ce système complexe, qui régule nos réponses au stress, à l'émotion et à l'environnement, est à la source de nombreux comportements que nous subissons au quotidien. En parallèle, la Process Communication offre des clés précieuses pour décoder les modes de fonctionnement et de communication propres à chaque individu. En associant ces deux approches, il devient possible de mieux comprendre nos automatismes, d'identifier les sources de tensions internes et relationnelles, et d'ouvrir la voie à une transformation profonde, fondée sur une connaissance fine de soi et des autres. Cette compréhension est un levier puissant pour reprendre le contrôle de ses émotions, améliorer sa communication et évoluer vers un mieux-être durable., la vente, mais aussi la famille, l'éducation, le couple.

Les objectifs

- Comprendre l'impact des mécanismes biologiques sur la communication à travers la Théorie Polyvagale.
- Maîtriser les styles de communication et les types de personnalités à travers le modèle de la Process Communication (PCM).
- Développer des stratégies de communication efficaces pour favoriser une collaboration saine et apaiser les conflits.

N° déclaration d'activité : 28500138250



PROGRAMME DE LA FORMATION

Présentation des fondements de la théorie polyvagale de Stephen Porges

- Le rôle du Système Nerveux Autonome (SNA) dans la régulation émotionnelle
- Les 3 états du SNA

Impacts de ces états sur la communication

- Identifier ses propres états et ceux des autres
- Appliquer les stratégies pour restaurer un état de sécurité et favoriser une communication positive

Introduction à la Process Communication de Taibi Khaler

- Présentation des 6 types de personnalité
- Explorer les mécanismes de stress lié à chaque type de personnalité
- Adapter son langage et son attitude pour rester en communication positive

Pédagogie

- **Exposés théoriques** : Présentation des concepts clés de la Théorie Polyvagale et de la Process Communication.
- **Exercices pratiques et mises en situation** : Simulations, jeux de rôles et exercices interactifs pour ancrer les apprentissages.
- **Échanges** : Discussions et partages d'expériences pour une approche participative et dynamique.

Evaluation

- À la fin de la journée, un quizz permettra de valider les concepts clés abordés durant la formation, notamment :
 - Les différents états et leurs implications sur la communication.
 - Les six types de personnalités de la PCM et leurs stratégies de gestion du stress.