

FORMATIONS

Process Communication Model®

cocoon & hunomia

— coaching humain . conseil . formation —

Cocoon :

Votre organisme de
formation,
l'équipe, les accréditations

VOTRE O.F

organisme de formation

Notre histoire

L'agence Cocoon est née de la rencontre de deux parcours complémentaires et palpitants : Sabrina, chef d'entreprise avec une riche expérience en communication, et Amandine, experte dans l'accompagnement RH.

Fortes de leurs expertises respectives, elles se sont unies pour créer Cocoon, une agence dédiée à l'**accompagnement des entreprises dans les dynamiques et les relations humaines**.

En tant que **coachs et formatrices**, Sabrina et Amandine apportent une double expertise qui enrichit leur approche.

Leur mission est claire : **développer la posture des managers pour qu'ils puissent non seulement mieux diriger mais aussi inspirer leurs équipes**.

Grâce à leur approche combinant coaching et formation, elles aident les entreprises à **créer des environnements de travail harmonieux où la coopération et la performance collective** sont au cœur des préoccupations.

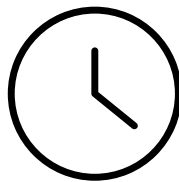
Leur engagement se traduit par un **accompagnement sur-mesure, visant à transformer les défis humains en opportunités de croissance, tant pour les individus que pour les organisations**.

Chiffres clés 2024



253

formés



+300

heures



22

entreprises
accompagnées

VOTRE O.F

organisme de formation

Nos certifications



Maître Praticien Coaching

certification RNCP

Coaching organisations, équipes, dirigeants, managers



Coachs et formateurs certifiées PCM

Process Communication Model® by KCF



Affiliées à la communauté - By Renaissance

Une garantie de qualité :

- L'engagement de supervision et intervision
- Une communauté de 40 coach - formateurs
- Une expertise dans l'accompagnement du management des individus et des équipes.

Nos cadres de référence

Analyse Transactionnelle et Théorie des Organisations (E. Berne),
Process Communication Model® (T. Kahler),
V. Lenhardt,
Ecole de Palo Alto,
Psychologie humaniste
Approche systémique

Les atouts de notre démarche

Pour prendre le contre-pied des formations dans leur
format traditionnel qui génèrent bien souvent
un effet chasse d'eau...
Nous avons élaboré une démarche qui
favorise la transformation

Contre pied #1 : une démarche en hélicoptère

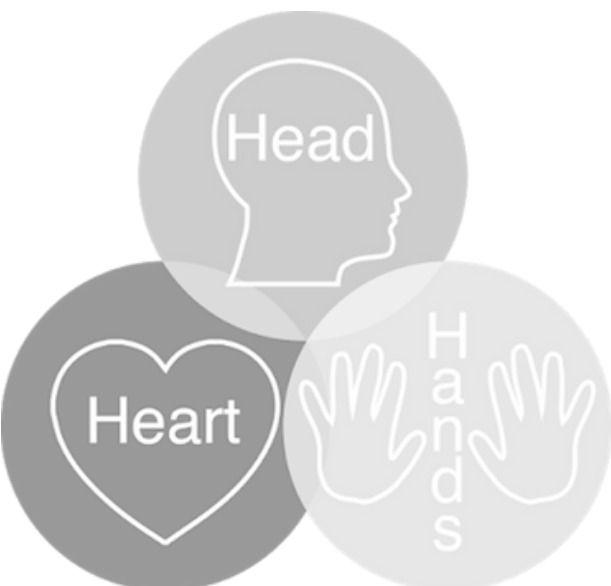


**une alternance de prise de hauteur
et de retours sur des cas terrain concrets**

- une théorisation de la pratique
et mise en pratique de la théorie
- une analyse de la pratique managériale
en collectif et en individuel
- des échanges entre pairs ; une communauté de soutien

Contre pied #2 : une démarche 3H

**3 dimensions nourries pour un enracinement durable au sein des formations-
action : .**



HEAD : nourrir la pensée
via l'apprentissage et l'apport théorique

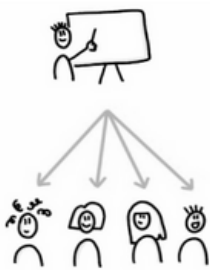
HEART : faire appel à nos émotions
en comprenant ce qui nous déplaît dans nos
fonctionnement et ce qui nous fait du bien dans
la projection de situation différente, en purgeant
les rancoeurs qui pourraient freiner

HAND : passer à l'action
en mobilisant son énergie et ses savoir-faire pour
faire évoluer son comportement et s'appropriier
les outils et protocole de manière concrète et pragmatique

Contre pied #3 : une démarche responsabilisante

Dans nos formations-actions, nous avons développé une pratique qui favorise l'apprentissage pour des personnes déjà expérimentées.

PEDAGOGIE

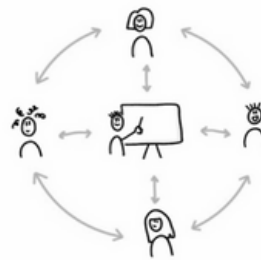


“peda” = enfants

éducation des enfants
enseigner =
apporter du savoir



ANDRAGOGIE



“andros” = adultes

guide” des adultes
apporter des savoir-faire
à des collaborateurs en post

NOTRE APPROCHE ANDRAGOGIQUE

Le formateur est un accompagnateur et un créateur d'environnement permettant à l'apprenant de se former par lui-même. Il n'est pas uniquement transmetteur d'information, mais avant tout maïeuticien.

Son propre parcours est déterminant, car il va croiser ses connaissances avec celles des participants pour accélérer leur enrichissement.

Les ingrédients principaux de l'andragogie sont :

- **Du sens :**

les personnes doivent savoir où elles vont, et pourquoi elles y vont

- **De la logique :**

les certitudes sont remises en cause, les démonstrations doivent être solides, et structurées

- **De l'expérience :**

l'intervenant doit pouvoir faire émerger le savoir-faire sur la base de ce que les personnes ont déjà vécu. Ensuite, il s'agit de compléter, ensemble, au travers d'une pratique interactive et adaptée au niveau de développement de chacun

L'EQUIPE

vos coaches & formatrices

Sabrina AOUIZERATE



Forte de 20 ans d'expérience en communication et 15 ans d'entrepreneuriat, je mets aujourd'hui mon savoir-faire au service des dirigeants pour accroître la performance des équipes et des individus, en travaillant notamment sur les dynamiques relationnelles et le développement de la connaissance et de l'estime de soi.

18 ans d'expérience

#stratégie & gestion d'entreprise
#management
#communication #branding
#animation intelligence collective
#coaching d'organisation
#coaching d'équipe
#coaching individuel
#co-autrice d'un livre blanc sur l'efficacité du CoDIR

Amandine PAUCOT

Avec 11 ans d'expérience en tant que Responsable Ressources Humaines dans des environnements variés, j'ai développé des compétences solides en stratégie RH, recrutement, formation, gestion de carrière et relations sociales. En 2021, j'ai fondé Hunomia pour accompagner les TPE/PME en tant que consultante RH, avec pour objectif de concilier les enjeux stratégiques de l'entreprise et l'épanouissement des collaborateurs. De plus, en tant que coach professionnelle, j'accompagne dirigeants et managers pour réconcilier performance, plaisir et bien-être au travail, en offrant des services sur mesure en RH et coaching.



15 ans d'expérience

- #direction des ressources humaines
- #stratégie et pilotage RH
- #management
- #animation intelligence collective
- #coaching d'organisation
- #coaching d'équipe
- #coaching individuel

Mieux me connaître pour mieux manager

Process Communication Model®
le 360° indispensable du manager



L'outil pour une
différence au quotidien

Qu'est ce que la Process Communication Model® ?

Le Process Communication Model® (PCM) est un modèle de communication interpersonnelle unique en son genre, développé par le Dr. Taibi Kahler dans les années 1970. A noter, il a été accompagné et financé par la NASA qui continue à ce jour à utiliser le modèle dans ses processus de recrutement.



Utilisé par des millions de personnes à travers le monde, ce modèle permet de comprendre les dynamiques de personnalité et de communication au sein des individus et des équipes. Grâce à une **approche centrée sur l'observation des comportements et des besoins psychologiques**, le PCM offre des outils puissants pour améliorer la qualité des interactions humaines, tant dans la vie professionnelle que personnelle.

Au cœur du PCM, on trouve l'idée que chaque individu possède une combinaison unique de six types de personnalité : l'Empathique, l'Analyseur, le Persévérant, le l'Imagineur et le Promoteur et l'Energiseur.



Chacun de ces types se distingue par un ensemble spécifique de caractéristiques, d'**environnements préférés, de forces, de motivations, de langages de communication et de comportements sous stress**.

En comprenant ces typologies et en apprenant à identifier les profils de personnalité des autres, les utilisateurs du PCM peuvent **développer une communication plus efficace et authentique, renforcer les relations interpersonnelles, et prévenir les conflits au sein des équipes**.

PCM propose des stratégies concrètes pour **gérer ces situations et rétablir des communications constructives**. Cela permet non seulement de désamorcer des conflits potentiels, mais aussi de nourrir un climat de travail plus collaboratif et harmonieux.

Dans le contexte professionnel, où la coopération et la cohésion d'équipe sont essentielles, le PCM devient un levier puissant pour améliorer la dynamique de groupe. En permettant aux leaders et aux membres de l'équipe de mieux comprendre les motivations, les besoins et les modes de fonctionnement de chacun, ce modèle facilite l'alignement des efforts, la prévention des malentendus, et la création d'un environnement de travail plus productif et positif.

Mieux me connaître pour mieux relationner avec Process Communication Model®

Process Communication Model ®

pour mon équipe

Informations clés



Formation intra-entreprise



2 jours
(14 heures)



Présentiel



Demander un devis

Délais de mise en place :
2 mois

Cibles

Toute personne ayant une fonction managériale (hiérarchique ou fonctionnel)

Matériel nécessaire

Aucun matériel nécessaire.

Pré-requis

Aucun pré-requis, cependant une expérience en management ou en communication est un plus.

Attestation de fin de formation

Remise à l'issue de la formation et du questionnaire

Pourquoi participer

Vous souhaitez améliorer la qualité de vos interactions et votre cohésion d'équipe ?

Cette formation vous offre l'opportunité de découvrir ensemble le Process Communication Model® pour mieux comprendre vos personnalités, adapter vos communications et renforcer vos relations professionnelles.

Les objectifs de la formation

- Découvrir les bases du Process Communication Model® et les six types de personnalité
- Développer la connaissance de soi : Identifier son type de personnalité : son environnement préféré, ses forces, ses motivations, ses comportements sous stress, ses besoins.
- Développer la connaissance et l'acceptation de l'autre : comprendre les différents types de personnalités et manière de voir le monde, langages, interactions, besoins, zones de stress.
- Identifier les profils de personnalité de chaque membre de l'équipe et comprendre les dynamiques de groupe
- Apprendre à reconnaître et gérer les comportements sous stress pour améliorer la collaboration.
- Développer des stratégies pour adapter sa communication aux différents profils de l'équipe.
- Améliorer la cohésion et la coopération en construisant des relations plus harmonieuses et efficaces.
- Prévenir les conflits
- Découvrir les différents styles de management et adapter son style de management aux profils de personnalité

La pédagogie

- **Les supports pédagogiques :** slides de présentation, carnet de bord et fiches pratiques.
- **Le mode d'évaluation des acquis :** questionnaires d'évaluation en fin de session.
- **Les atouts de notre démarche :**
 - **Une formatrice-coach** pour favoriser l'apprentissage et les dynamiques relationnelles.
 - **Une approche andragogique de la formation :** un apprentissage en hélicoptère pour favoriser la mise en pratique et l'appropriation
 - **Une approche qui nourrit les 3 dimensions** la tête (la pensée), le cœur (les émotions), le corps (le passage à l'action) pour un meilleur ancrage.

Journée 1

- **Introduction à Process Communication Model® (PCM)**
 - Origine et principes fondamentaux du PCM.
 - Les six types de personnalités : leurs caractéristiques, besoins psychologiques, et comportements sous stress.
 - Les environnements privilégiés : renforcer bien-être et performance via un environnement de travail adapté
- **Conscientiser et découvrir ses points forts :**
 - Les enjeux de la pédagogie blanche sur les performances individuelles
 - Découverte de notre perception et de celle des collègues sur les forces de chacun
 - Les points forts dans le cadre de PCM, par types de personnalité
- **Appréhender les différentes perceptions et communication :**
 - 6 manière de percevoir le monde, 6 canaux de communication
 - Mise en pratique : reconnaître le canal de notre interlocuteur et ajuster notre communication pour fluidifier les relations
- **Identifier et nourrir mes besoins et ceux de mes collègues**
 - Appréhender les besoins psychologiques des 6 types de personnalité
 - Découvrir les différentes manières de nourrir ces besoins pour soi et pour les autres
 - Exercice : conception de son kit de survie personnel pour développer l'être bien et des relations constructives

Journée 2

- **Expérimenter les facteurs qui coupent la communication**
 - Les positions de vie et les jeux psychologiques
 - Identification de sa posture favorite
 - Maintien d'une posture qui permet de préserver la communication
- **Identifier et gérer les comportements sous stress**
 - Appréhender les 6 types de scénarios de stress
 - Reconnaître les comportements sous stress de son équipe
 - Techniques de gestion du stress pour soi-même et les autres.
 - Comprendre les sources de conflits basées sur les différences de personnalité et leurs besoins.
 - Adapter son style de communication aux différents types de personnalité.
- **Découvrir son immeuble de personnalité**
 - Découverte de son profil et débriefing
 - Ma feuille de route personnelle : les canaux, les environnements et les besoins
- **Visualiser le profil de mon équipe**
 - Le profil de mon équipe, les forces,
 - Les axes de travail individuels et collectifs

**Pour mieux nous
connaître...**

1 lieu

pour vous accueillir



1 jardin avec BBQ



des espaces modulables



Atelier Coquelicot & Co

— Aix en Provence —

1 cuisine équipée



2 salles : 34 et 22m2



Sabrina AOUIZERATE

Cohérence & Cohésion
pour la performance
des équipes et des individus

PROFIL PERSONNEL

Forte d'une expérience de 18 ans en conseil communication, management et gestion d'entreprise, j'accompagne les dirigeants pour réguler et faciliter le travail des équipes afin d'améliorer les performances collectives et individuelles.

Ma démarche :

Mobiliser l'intelligence collective pour élaborer une communication vraie, qui soit

/ porteuse de sens et de vision

/ traduite par de réels engagements humains et sociaux

/ une réalité dans le management au quotidien

/ incarnée par les parties prenantes

/ impactante en interne comme en externe

SPÉCIALITÉS

#stratégie et gestion d'entreprise

#management

#communication #branding

#animation de réunions #intelligence collective

#coaching d'organisation #coaching d'équipe

#coaching individuel

#coach certifiée Process Communication Model®

COMPÉTENCES

Langues : Anglais, Espagnol

UX : xmind, axure

Intelligence collectif : klaxoon

CRM : salesforces, sellsy,

Gestion de projet : active collab, monday

COORDONNÉES

Téléphone : 06 69 12 97 85

E-mail : sabrina@agence-cocoon.fr

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

COCOON AGENCE COCOON 2021 - Aujourd'hui
coaching . conseil . formation COaching, COnceil FormationON

- Co-construire la vision, le sens, les valeurs, la raison d'être
- Implication des équipes dans le projet d'entreprise via l'intelligence collective
- Créer de la cohérence entre le discours et le vécu des équipes via des actions tangibles
- Développer la performance collective
 - Favoriser la coopération et la cohésion des équipes
 - Accompagner le développement personnel en vue d'un fort impact professionnel
 - Former les managers

nextia

AGENCE NEXTIA devenue agence e+p
Fondatrice agence de branding & experience, 2010-2020

- Gestion d'entreprise : stratégie, financement, rh, management
- Management équipe 18 experts : rédaction, pub, graphisme, développement, webmarketing,
- Développement commercial : PME et grands comptes
- Conseil clients ; stratégie d'entreprise, de marque, plan d'actions on et offline
- Design d'offre et design d'expérience utilisateurs (ergonomie)

bouygues
TELECOM

BOUYGUES TELECOM, marché professionnels
Responsable marketing opérationnel, 2005-2009

- Elaboration des plans d'actions acquisition et fidélisation
- Gestion des campagnes médias, marketing direct et point de vente,
- Mise en place de la stratégie web de Bouygues Telecom sur le segment de marché :
 - Création et animation du site e-marchand BtoB
 - Création et animation du site institutionnel
 - Pilotage de la génération de trafic : SEO, SEM, e-pub, affiliation,...

DELL

DELL FRANCE, marché grands comptes nationaux
Responsable communication événementiel, 2004-2005

- Gestion d'événements externes : road shows, séminaires, voyages VIP, salons
- Réalisation d'événements internes : incentives sur les forces de vente, kick-off et soirées

FORMATION PROFESSIONNELLE



KAHLER COMMUNICATION FRANCE

2021 - Coach certifiée - Process Communication Model®

2022 - Formatrice certifiée - Process Communication Model®



ECOLE MAIEUTIS - COACHING PROFESSIONNEL

2020 - Maître praticien : coaching de dirigeants, équipes, organisations



CIME

2020 - Certification de praticienne Enneagramme -Analyse des personnalités



EDHEC BUSINESS SCHOOL

2005 - Master en Management

2005 - Master en Marketing - TEC DE MONTERREY - Double diplôme

MES ENGAGEMENTS



Présidence Pays d'Aix

Formation et accompagnement
de dirigeants



CA & Secrétaire Générale

Accompagnement des entreprises
dans leur démarche RSE



Membre du CA

Mentoring de chefs d'entreprises
et lauréats

MES RÉFÉRENCES





Amandine PAUCOT

PROFIL PERSONNEL

Forte d'une expérience de 15 ans en conseil, stratégie et pilotage RH, j'interviens dans les organisations auprès des dirigeants et des managers dans des phases de croissance ou de conduite du changement pour favoriser la coopération des équipes et améliorer les performances collectives et individuelles. Accompagner et former, c'est ma contribution à transformer notre rapport au travail, à soigner nos relations dans le monde professionnel pour y amener plus de conscience, d'écoute, de plaisir, de douceur et de sens

Mon cadre de référence : Analyse Transactionnelle et Théorie des Organisations (E. Berne), Process Communication Model® (T. Kahler), V. Lenhardt, Ecole de Palo Alto, Psychologie humaniste,

SPÉCIALITÉS

#direction des ressources humaines
#stratégie et pilotage RH
#management
#communication #CNV #régulation
#animation de réunions #intelligence collective
#coaching d'organisation #coaching d'équipe
#coaching individuel
#coach certifiée Process Communication Model®

COMPÉTENCES

Langues : Anglais, Espagnol
Intelligence collectif
Gestion de projet : active collab, monday

COORDONNÉES

Téléphone : 06 50 74 06 98
E-mail : amandine.paucot@hunomia.fr

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE



SOCIÉTÉ HUNOMIA 2021 - Aujourd'hui
Coaching - Formation et Conseil RH

- Coaching individuel de dirigeants et de managers
- Accompagnement des CODIR pour élaborer la vision stratégique et renforcer la coopération
- Accompagnement des équipes : séminaires pour favoriser l'implication et la performance collective dans le projet d'entreprise (communication, gestion de conflits, solidarité...)
- Formation des managers : parcours sur les fondamentaux du management et devenir des leaders inspirants
- Conseil et accompagnement RH : structuration et l'optimisation des processus RH (recrutement, intégration, organisation) et formation des managers à la posture et aux outils RH.



Société du Pipeline Sud Européen (SPSE) - Pétrole
Responsable RH, 2015-2020 - 150 salariés

- Formation & Gestion des carrières : Élaboration GPEC, fiches de poste, référentiels de compétences, gestion des entretiens annuels/professionnels, développement des compétences et plans de succession.
- Accompagnement des managers : Conseil en organisation du travail, outils RH ...
- Projets RH : Pilotage de SIRH, initiatives QVT, égalité hommes/femmes, campagnes handicap, team building.
- Accompagnement aux transformations : Gestion des réorganisations, repositionnement des compétences, conduite du changement.

TRANSPORTS ASCENSIO, 4 structures

Responsable RH, 2009-2014 - 170 collaborateurs

- Recrutement : Définition des profils, sourcing, entretiens, évaluation, intégration
- Communication interne : Création et diffusion d'outils d'information RH
- Relations sociales : Mise en place et gestion du CE/ CHSCT - Négociation des accords
- Santé et sécurité au travail
- Administration du personnel, paie



Ball Packaging Europe - Métallurgie
Responsable RH, 2009-2014 - 160 salariés

- Recrutement : Définition des profils, sourcing, conduite des entretiens, évaluation,
- Santé et sécurité au travail : Élaboration du DUER, suivi des actions, médecine du travail
- Formation, épargne salariale, Droit du travail

FORMATION PROFESSIONNELLE



KAHLER COMMUNICATION FRANCE
2021 - Coach certifiée - Process Communication Model®



UNOW -
2021 - Intelligence émotionnelle



ECOLE MAIEUTIS
2020 - Coaching professionnel : dirigeants, équipes, organisations

ECOLE DIRECTION RH - PARIS

2008- Master 2 Performance RH
2007 - Master 1 généraliste RH

MES ENGAGEMENTS



Membre actif Pays d'Aix

Nous contacter



Sabrina AOUIZERATE

sabrina@agence-cocoon.fr
06 69 12 97 85



Amandine PAUCOT

amandine.paucot@hunomia.fr
06 50 74 06 98



www.agence-cocoon.fr



<https://www.linkedin.com/company/l-agence-cocoon>



L'atelier Coquelicot
11 avenue Adrien Durbec, 13090 Aix en Provence

cocoon & hunomia

— coaching humain . conseil . formation —