

# MIEUX COMMUNIQUER AVEC LA MÉTHODE DES COULEURS - PROFIL DISC

Découvrez votre profil et adaptez votre communication avec justesse.

Réf	Modalité	Durée	Nb stagiaires
RCOMDISCA-ELV14	Présentiel/Distanciel	2.0 jour(s) - 14.0h	8



## OBJECTIFS

- Identifier ses comportements et ses processus de fonctionnement liés à sa personnalité
- Reconnaître ses points forts et ses points faibles dans sa façon de communiquer
- Comprendre le profil comportemental de son interlocuteur et ses besoins
- Mieux se gérer dans les moments difficiles et dans les inévitables périodes de stress
- Augmenter sa flexibilité et son efficacité relationnelle en équipe



## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

### Public

Tout public.

### Pré-requis

Aucun.



## CONTENU

### Présentation de la méthode Arc-en-ciel DISC ®

- Connaître les différents comportements existants en réaction à notre environnement
- S'approprier les 4 couleurs : rouge, jaune, vert, bleu comme grille de lecture des différents modes de communication

### Bilan sur sa façon de communiquer

- Identifier sa couleur dominante points forts/points faibles
- Reconnaître ses besoins prioritaires, ses peurs, ses motivations
- Comprendre son fonctionnement sous stress et l'impact pour les autres

### Repérer le profil comportemental de ses interlocuteurs

- S'approprier des repères verbaux et non verbaux pour repérer la typologie de nos interlocuteurs
- Comprendre les situations d'incompréhension (malentendus, désaccords, conflits) et savoir les résoudre

## S'entraîner à communiquer différemment

- Adopter une communication positive qui tient compte des différences
- Adapter le fond et la forme de votre message aux couleurs de votre interlocuteur



## PÉDAGOGIE

- Remise d'un profil personnel confidentiel d'environ 25 pages Arc-en-ciel DISC©
- En amont de la formation, réalisation en ligne d'un autodiagnostic de personnalité
- Formation interactive à partir d'apports théoriques et pratiques
- Exercices et jeux à partir du modèle Couleurs
- Support de formation sur le modèle AEC DISC©



## GESTION DES ACQUIS

### Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation
- Évaluation à chaud de satisfaction fournie par REZO.
- **Évaluation des acquis** : Le/la formateur/trice remplit à son tour une grille de validation des acquis basée sur les compétences et connaissances acquises.
- Attestation de fin de formation REZO



## FORMATEUR ET PARTENAIRE

Notre formatrice est coach et facilitatrice en intelligence collective.



## ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.