



# DISC COULEURS

## Niveau 1

### Objectif

L'objectif est d'apprendre à reconnaître et à utiliser les techniques des neurosciences, l'intelligence émotionnelle, la communication non violente, l'écoute active et les profils de communication (DISC) pour permettre aux dirigeants et manager de se positionner.

- ✓ **Comprendre** et **communiquer** efficacement avec les salariés pour prévenir les **conflits**.
- ✓ Acquérir les compétences de communication nécessaires pour **négoier avec succès** et maintenir des **relations de confiance** avec les partenaires et les clients.
- ✓ Développer une meilleure **connaissance de soi** pour **optimiser vos forces**, reconnaître **vos limites** et identifier des axes de développement.
- ✓ Améliorer la **communication interpersonnelle** afin d'accroître la **flexibilité**, l'**efficacité** et la **satisfaction au travail**, tout en résolvant les conflits et en favorisant un environnement de **travail serein**.

### Modalités pédagogiques

  
Partage  
d'expériences



Vidéo, Jeux, Interactions

  
Mise en situation  
professionnelles

  
Pratique 80%  
Théorique 20 %



Rapport de  
votre test DISC en debriefing individuel  
quelques jours après la formation  
(1h00 en visio ou au sein du cabinet)

### Public visé et pré-requis

La formation est conçue pour les **dirigeants**, les **managers** et les **professionnels** impliqués dans la gestion de la relation client, qu'ils travaillent dans le secteur privé ou public, et quelle que soit la taille de leur entreprise. À l'issue de la formation, une **attestation de formation** professionnelle est délivrée. Les participants doivent avoir une expérience dans le **domaine du management** pour y accéder.

### Votre formatrice

La formation est dispensée par Amélie, diplômée de l'**IGS de Paris** et de l'**IAE d'Aix-en-Provence**, certifiée en **Eq-i 2.0**, et en **DISC**.

### Suivi et évaluations des acquis

Évaluation des compétences acquises via un **questionnaire** en ligne intégrant des mises en situation.

### Durée et coûts pédagogiques

Groupe de 4 à 8 personnes

Durée : 8 heures de formation sur 2 journées soit **16 heures**

Coût pédagogique par session INTER : 1200€ HT ( repas inclus)

INTRA : sur devis

## Le programme

Avant

Passage du test DISC Couleurs via un lien personnel et confidentiel. Durée : entre 20 et 40 minutes.

### PARTIE 1 : Les bases de la communication, de l'écoute, et du management



#### Les émotions : Des leviers d'informations puissants

- ⇒ Comprendre le **rôle des émotions** dans la **communication humaine**.
- ⇒ Apprendre à **reconnaître et identifier** les émotions chez soi et chez les autres.
- ⇒ Explorer les travaux de **Paul Ekman** sur l'expression faciale des émotions.
- ⇒ Développer des compétences pour passer de la **réaction émotionnelle** à une **réponse constructive**.
- ⇒ Amorcer le processus d'une **communication efficace** basée sur la **compréhension émotionnelle**.



#### L'art de l'Ecoute Active

- ⇒ Apprendre les **compétences essentielles** de l'**écoute active**.
- ⇒ Développer la **capacité à écouter** avec empathie et compréhension et utiliser l'écoute active pour recruter efficacement
- ⇒ Améliorer les **relations interpersonnelles** grâce à une écoute attentive et respectueuse.



#### L'apport de la CNV de Marshall B.ROSENBERG dans la prévention des relations conflictuelles

- ⇒ Présentation de **Marshall B. Rosenberg** et des origines de la CNV
- ⇒ Principes de **base de la CNV** : observation, sentiment, besoin, demande.
- ⇒ Comparaison entre **communication violente** et **communication non violente**.
- ⇒ Approche de résolution de conflits basée sur les **principes de la CNV. Études de cas et jeux de rôle** pour mettre en pratique la **résolution de conflits**.

### PARTIE 2 : Comprendre et utiliser dans son quotidien les Profils de Communication DISC



#### Introduction au modèle DISC

- ⇒ Origines et fondements du **modèle DISC**.
- ⇒ Présentation des **quatre styles** de communication : **Dominance, Influence, Stabilité, Conformité**.
- ⇒ Explication des caractéristiques et des **comportements associés** à chaque style.



#### Adaptation de la communication selon les profils DISC

- ⇒ **Techniques** pour communiquer efficacement avec **chaque style de communication**.
- ⇒ Stratégies pour s'adapter aux **préférences de communication des autres**.
- ⇒ Exercices de **mise en situation** pour pratiquer l'adaptation de la communication.
- ⇒ Application du modèle DISC dans le cadre professionnel et personnel.
- ⇒ Utilisation du modèle DISC pour améliorer la collaboration et la gestion des conflits.

Après

Debriefing individuel de votre test DISC à distance de la formation, afin d'avoir pu mettre en pratique, et revenir ensemble sur ces situations et de déterminer votre plan d'action personnalisé.