



# DISC COULEURS

## Niveau 2

### L'intelligence émotionnelle

#### Objectif

Au niveau 2 de la formation DISC COULEUR, une nouvelle dimension est ajoutée : l'**intelligence émotionnelle**. Cette formation dynamise les **compétences relationnelles**, renforce la **résilience** et **catapulte le leadership** en déchiffrant les émotions. De plus, elle stimule la capacité à prendre des **décisions éclairées** et à **s'adapter avec agilité** dans un monde professionnel en **mutation constante**, favorisant ainsi une satisfaction et un épanouissement professionnels accrus.

- ✓ Apprendre à utiliser les **forces de sa couleur**
- ✓ S'appuyer sur les **15 compétences de l'intelligence émotionnelle** pour parler dans toutes les couleurs
- ✓ Savoir dire "**non**" de manière acceptable et compréhensible, pour en faire une force, un lien.
- ✓ Connaître son **quotient d'intelligence émotionnelle**, s'appuyer sur ses forces pour améliorer les compétences en faiblesse et ainsi dépasser ses croyances limitantes.

#### Public visé et pré-requis

La formation est conçue pour les **dirigeants**, les **managers** et les **professionnels** 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 validé le **NIVEAU 1 DISC COULEURS**.

#### Modalités pédagogiques



Partage d'expériences



Vidéo, Jeux, Interactions



Mise en situation professionnelles



Pratique 80%  
Théorique 20 %



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

#### 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€ (repas inclus)

HT INTRA : sur devis

#### 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.

## Le programme

Avant

Passage du test EQ-i 2.0 via un lien personnel et confidentiel.  
Durée : entre 20 et 40 minutes.

### PARTIE 1 : Maîtrise du Modèle DISC pour un Leadership Efficace et Inspirant



#### Approfondissement des profils DISC

- ⇒ Exploration des **nuances** et des **variations** des profils DISC.
- ⇒ Discussion sur les **forces** et les **faiblesses** de chaque profil.
- ⇒ Identification des **interactions** entre les différents profils dans un contexte professionnel.



#### Les croyances limitantes

- ⇒ Définition des **croyances limitantes** et leur impact sur le comportement et les **résultats**.
- ⇒ Identification des croyances limitantes personnelles à travers des **exercices d'auto-réflexion**.
- ⇒ Discussion sur les **origines des croyances limitantes** et leur persistance dans la vie adulte.



#### Adaptation de la communication et du leadership selon les profils DISC

- ⇒ Techniques pour **adapter sa communication** en fonction des préférences de chaque profil DISC.
- ⇒ Stratégies pour **ajuster son style de leadership** pour mieux manager et motiver chaque profil.
- ⇒ Exercices pratiques et jeux de rôle pour mettre en pratique l'adaptation au profil DISC.

### PARTIE 2 : Leadership : Libérer son Potentiel grâce à l'Intelligence Émotionnelle



#### Introduction à l'intelligence émotionnelle

- ⇒ Définition de l'**intelligence émotionnelle** et son importance dans la vie personnelle et professionnelle.
- ⇒ Discussion sur les avantages d'une intelligence émotionnelle développée.



#### La réalisation de soi, élan de la prise de décision : booster son leadership

- ⇒ La notion d'**alignement**.
- ⇒ La notion de **résilience**.
- ⇒ La **détermination**, la **co-construction**.
- ⇒ Les **liens entre les compétences**, le super pouvoir de la maîtrise de la roue de l'intelligence émotionnelle.



#### Les 15 compétences de l'Intelligence émotionnelle

- ⇒ La **Perception de soi** : **Amour Propre, Réalisation de soi, Conscience de soi émotionnelle**. La théorie D'Abraham MASLOW.
- ⇒ L'**expression Individuelle** : **Expression émotionnelle, Affirmation de soi et Indépendance** Les positions de vies dans l'analyse transactionnelle, le triangle de Karpman. Apprendre à dire non de manière constructive. L'expérience de Milgram.
- ⇒ Les **relations humaines** : **Relations humaines, Empathie et Responsabilité sociale**. La méthode du Shift (SNSP). Le pouvoir de l'empathie avec les apports d'Helenn RIESS, et l'engagement avec Benjamin SPIRA.
- ⇒ La **prise de décision** : **Résolution de problème, sens de la réalité** et le **contrôle des impulsions**. La notion de "group think", l'évolution dans le monde VUCA
- ⇒ La **gestion du stress** : **Flexibilité, tolérance au stress et optimisme**. La courbe du stress, les apports de la méthode de Martin SELIGMAN.

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.