



AIRH

# Formation DISC COULEURS Niveau 3

" NOTRE RÉUSSITE DÉPEND MOINS DE NOS DIPLÔMES QUE DE NOTRE SAVOIR-FAIRE EMOTIONNEL" DANIEL GOLEMAN

*28 - 29 et 30 avril 2025  
Ste Marie de la Mer*



SARL Cabinet Airh  
225 Chemin de St Michel  
13400 AUBAGNE  
SIRET 824 342 109 000 33  
Orga 93131749913

Ai  
RH | RESSOURCES  
HUMAINES  
INTELLIGENCE  
EMOTIONNELLE



# DISC COULEURS

## Niveau 3

### Objectif

Renforcer la maîtrise des concepts DISC, de l'intelligence émotionnelle et de la communication non violente en les intégrant à la gestion du temps, à l'analyse transactionnelle, et à la prise de recul stratégique. Ce niveau 3 vise à consolider les acquis et à fournir des outils pratiques pour améliorer la performance individuelle et collective dans les environnements TPE/PME.

- ✓ Approfondir la maîtrise des profils DISC et des dynamiques relationnelles
- ✓ Développer une meilleure gestion du temps et des priorités
- ✓ Acquérir des compétences en prise de recul stratégique
- ✓ Maîtriser l'analyse transactionnelle dans la gestion des équipes

### 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 et avoir suivi les niveaux 1 et 2

### 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**.


### Modalités pédagogiques

  
Partage  
d'expériences

  
Vidéo, Jeux, Interactions

  
Mise en situation  
professionnelles

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

  
Pratique 80%  
Théorique 20 %

### Durée et coûts pédagogiques

Groupe de 4 à 8 personnes

Durée : 8.5 heures de formation sur 3.5 journées soit **29 heures**

Coût pédagogique par session INTER : 1450€ ( repas inclus)

INTRA : sur devis

### Suivi et évaluations des acquis

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

# Le programme



## Approfondissement des Profils DISC et Gestion des Relations

- ⇒ Revue approfondie des **profils DISC** avec une mise en situation plus poussée.
- ⇒ Identification des **schémas récurrents** dans les relations professionnelles à partir des profils DISC.
- ⇒ Adaptation de la communication et du leadership en fonction des **relations interpersonnelles** dans le contexte TPE/PME.



## Prise de Recul et Leadership Stratégique

- ⇒ Comment prendre du recul face aux situations de stress ou de forte pression.
- ⇒ Utilisation des émotions comme indicateurs pour ajuster sa vision et sa stratégie.
- ⇒ Exercices de réflexion stratégique : comment allier efficacité opérationnelle et leadership avec du recul émotionnel.



## Introduction à l'Analyse Transactionnelle

- ⇒ Comprendre les bases de l'analyse transactionnelle (AT) : les trois états du moi (Parent, Adulte, Enfant) et leurs impacts sur la communication.
- ⇒ Identifier et analyser les transactions au sein de l'entreprise : comment les interactions influencent les dynamiques de pouvoir et de décision.
- ⇒ Exercices pour repérer et sortir des jeux psychologiques (triangle dramatique de Karpman).



## Gestion des Émotions et Résilience Managériale

- ⇒ Consolidation des compétences émotionnelles vues dans les niveaux précédents : gestion des émotions au travail, contrôle des impulsions.
- ⇒ Comment utiliser l'intelligence émotionnelle pour gérer des conflits récurrents et améliorer la résilience d'équipe.
- ⇒ Exercices pratiques de gestion de situations délicates (négociations, désaccords) en tenant compte des profils DISC et des dynamiques émotionnelles.



## Résolution de Conflits et Prise de Décision

- ⇒ Approfondissement des techniques de communication non violente pour désamorcer les conflits dans un cadre managérial.
- ⇒ Exercices sur la prise de décision collaborative et la gestion des désaccords dans les équipes. Stratégies pour trouver des solutions gagnant-gagnant et éviter l'escalade émotionnelle.



## Gestion du Temps et Priorisation des Tâches

- ⇒ Introduction à la gestion du temps basée sur **la matrice d'Eisenhower** (urgence/importance).
- ⇒ Techniques pour **gérer son temps en fonction de son profil DISC** : quelles stratégies pour chaque type de profil.
- ⇒ Exercices pratiques pour planifier et prioriser efficacement ses actions en tant que dirigeant.





## Mas du Cowin Saintes Maries de la Mer



La "salle" de formation



Qualiopi  
processus certifié

**Nous sommes certifiés QUALIOPi, ainsi votre journée de formation peut être prise en charge jusqu'à 100% par votre OPCO.**