



## DISC COULEURS "Au cœur des relations : Activer vos couleurs et votre intelligence émotionnelle" 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.

- ✓ 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



Mise en situation professionnelles



Pratique 80%  
Théorique 20 %



Vidéo, Jeux, Interactions



Rapport de  
votre test DISC en 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 : 7 heures de formation sur 5 journées soit 35 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.



### 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.



### 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.