

MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX COMMUNIQUER - DISC



PRÉSENTATION

Cette formation permet de mieux se connaître pour renforcer l'efficacité relationnelle.

Elle donne des clés pour adapter sa communication et améliorer la qualité des échanges professionnels.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier et déchiffrer les profils DISC (un système d'évaluation psychologique qui classe les individus selon quatre dimensions comportementales principales : Dominance (D), Influence (I), Stabilité (S), et Conformité (C))
- Faire face au stress en couleurs
- Adaptez son management aux profils des collaborateurs

MÉTHODES MOBILISÉS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Découverte de soi et des autres grâce au modèle DISC.

Apports théoriques courts et ciblés pour introduire le modèle DISC et les postures de coach.

Travail réflexif en groupe pour analyser ses propres comportements et ceux des autres.

Jeux de rôles et mises en situation pour expérimenter la communication adaptée aux profils DISC.

Méthodes actives et participatives : sous-groupes, plénières, feedback croisé.

Approche introspective : auto-diagnostic DISC, carnet de bord, plan d'action personnel.

Évaluation formative : observation, feedback, auto-évaluation, restitution finale.

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE

2 journées

DÉLAIS D'ACCÈS

Délai d'inscription
3 semaines à l'avance
jusqu'à clôture du
groupe*

*Pour ouverture d'une session: groupe de minimum 4 à 12 personnes

MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX COMMUNIQUER - DISC



PROGRAMME DE LA FORMATION

Jour 1 – Compréhension et exploration

Module 1 : Les formes de conflits

Module 2 : Identifier causes et conséquences

Module 3 : Communication et négociation

Jour 2 – Réflexion et consolidation

Module 4 : Atelier réflexif

Module 5 : Coopération intergénérationnelle

Module 6 : Mise en pratique finale

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation diagnostique (avant le début de la formation)

Évaluation formative (pendant la formation)

Évaluation réflexive (fin de chaque journée)

Évaluation sommative (fin de la formation)

TARIF

1 208€

PUBLICS CONCERNÉS*

Equipe de
collaborateurs

Attestation de formation en fin de parcours

*Formation ouverte aux personnes en situation de handicap "sous réserve que la situation de santé de la personnes soit stabilisée, de l'absence de contre-indications à l'exercice de la profession et dans la limite d'aménagements raisonnables (loi du 11 février 2005)

Mise à jour : Janvier 2026