

## PROGRAMME DE FORMATION ANNEXE 1

### Intitulé de la formation Mieux communiquer avec le DISC

#### I – Objectifs du parcours

- Comprendre les styles : apprendre les bases du modèle DISC
- Reconnaître les profils : identifier les comportements associés à chaque style.
- Adapter sa communication : adapter son langage en fonction des profils
- Gérer les conflits : utiliser le DISC pour résoudre les tensions interpersonnelles
- Renforcer les relations : améliorer les interactions en comprenant les différences
- Favoriser la collaboration : encourager la diversité des styles pour des synergies
- Pratique et feedback : exercices pour appliquer les concepts et recevoir des retours.

#### II – Public et pré requis

- **Taille des groupes** : 10 participants maximum
- **Type de public** : Tout type de public
- **Prérequis** : Avoir une activité relationnelle

#### III – Modalités techniques et pédagogiques

- **Modalité pédagogiques** :
  - Alternance entre théorie, jeux de rôles, entraînements, mises en situation.
  - Des ateliers permettent de travailler sur les problématiques des participants, en fonction de leurs attentes spécifiques.
- **Supports et matériels utilisés** :
  - Supports pédagogiques en version électronique
  - Ordinateur
- **Intervenant** : formateur avec 10 ans d'expérience en management

#### IV – Suivi et évaluation

- **Modalités de suivi** : Feuille d'émergence
- **Modalités d'évaluation** : Évaluation des connaissances et/ou compétences par le formateur
- **Modalité de sanction** : Attestation de fin de formation individualisée mentionnant l'évaluation du formateur

#### V – Modalité de déroulement

- **Dates et lieux** : cf. convention
- **Durée** : 7 heures soit 1 jour
- **Horaires** : 9h-17h
- **Accessibilité** : Accessibilité : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap, merci de prendre contact avec nous concernant les modalités.
- **Prix** : 1800€ HT/jour



## **VI – Contenu détaillé et séquencé de la formation**

### **1- Comprendre les styles : apprendre les bases du modèle DISC**

- Recenser Reconnaître les profils :
- Identifier les comportements associés à un Rouge
- Identifier les comportements associés à un Jaune
- Identifier les comportements associés à un Vert
- Identifier les comportements associés à un Bleu

### **2- Adapter sa communication : adapter son langage en fonction des profils**

- Auto-évaluation : de quel degré d'adaptabilité faites-vous preuve ?
- Les 4 couleurs du DISC
- Exercice 1 : repérer les couleurs dans 10 situations
- Exercice 2 : savoir communiquer dans chacun des registres du DISC avec ses futurs coachés
- Synthèse : que doit-on retenir de cette séquence

### **3- Gérer les conflits : utiliser le DISC pour résoudre les tensions interpersonnelles**

- Exercice 1 : donner du sens à son coaching
- Exercice 2 : redonner confiance à son coaché
- Exercice 3 : coacher avec des valeurs
- Exercice 4 : prendre du recul en toute situation
- Exercice 5 : aider le coaché à traverser des moments difficiles
- Exercice 6 : montrer l'exemple
- Pratique : comment appliquez ces principes au quotidien
- Synthèse : que doit-on retenir de cette séquence ?

