

PROGRAMME DE FORMATION

Gagner en efficacité collective avec le DISC

I – Objectifs du module

- Identifier son profil DISC et ses impacts dans les interactions professionnelles
- Reconnaître les profils des autres pour adapter sa communication en situation
- Ajuster sa posture pour fluidifier les échanges et renforcer l'efficacité collective

II – Public et pré requis

- **Taille des groupes** : 8 participants maximum
- **Type de public** : Tous types de collaborateurs en interaction régulière avec des interlocuteurs internes ou externes
- **Prérequis** : Avoir réalisé son profil DISC en amont de la formation

III – Modalités et délais d'accès

- **Modalités pédagogiques**
 - Présentiel ou distanciel
 - Alternance entre théorie, jeux de rôles, entraînements, mises en situation
 - Travail à partir de situations professionnelles réelles des participants
- **Moyens pédagogiques et techniques**
 - Supports pédagogiques en version électronique
 - Ordinateur, connexion internet et vidéoprojecteur
 - Paperboard
- **Délais d'accès** : variable selon organisation (généralement 2 à 4 semaines)
- **Intervenant** : Tristan EBEL, formateur certifié DISC, 27 ans d'expérience

IV – Suivi et évaluation

- **Modalité de suivi** : Feuille d'émargement
- **Evaluation pré formation** : recueil des attentes + Questionnaire de positionnement
- **Evaluation post formation** : QCM + Évaluation des compétences par le formateur
- **Modalité de sanction** : Attestation de fin de formation individualisée mentionnant les résultats de l'examen de fin de stage

V – Déroulement, Accessibilité, Prix

- **Durée** : 1 jour soit 7h00 (09h00 – 12h30 puis 13h30 – 17h00)
- **Accessibilité** : Formation accessible aux personnes en situation de handicap sous réserve d'adaptation des modalités
- **Prix 2026** : 1800 € HT / jour (hors frais de déplacement)



VI – Contenu détaillé de la formation

Séquence 1 : Comprendre son fonctionnement et le modèle DISC (1h45)

Objectif : Identifier son profil et comprendre les logiques comportementales

Contenus :

- Les fondamentaux du modèle DISC
- Les axes comportementaux
- Les 4 profils : caractéristiques, besoins, limites
- Auto-positionnement DISC
- Analyse de son impact relationnel

Modalités :

- Questionnaire individuel
- Exercices d'introspection
- Débrief collectif

Séquence 2 : Identifier le profil de ses interlocuteurs (1h15)

Objectif : Décoder les comportements pour mieux comprendre les autres

Contenus :

- Indicateurs verbaux et non verbaux
- Reconnaissance des profils DISC
- Différenciation des profils proches
- Biais d'interprétation

Modalités :

- Analyse de situations
- Exercices de reconnaissance
- Travail en binômes

Séquence 3 : Adapter sa communication (2h00)

Objectif : Ajuster sa communication pour réduire les frictions

Contenus :

- Principe d'adaptation comportementale
- Stratégies de communication par profil :
 - Rouge : direct, orienté résultat
 - Jaune : relationnel, dynamique
 - Vert : stable, rassurant
 - Bleu : structuré, précis
- Erreurs à éviter
- Gestion des situations de tension

Modalités :

- Jeux de rôle
- Mises en situation professionnelles
- Débriefing structuré



Séquence 4 : Développer son agilité relationnelle (1h00)

Objectif : Adapter sa posture en contexte variable

Contenus :

- Flexibilité comportementale
- Ajustement en temps réel
- Gestion de l'énergie relationnelle
- Communication en contexte collectif

Modalités :

- Exercices de repositionnement
- Simulations

Séquence 5 : Transférer dans ses pratiques professionnelles (1h00)

Objectif : Ancrer les apprentissages dans le quotidien

Contenus :

- Analyse de situations réelles
- Identification des profils clés
- Définition de stratégies d'adaptation
- Élaboration d'un plan d'action

Modalités :

- Travail individuel
- Partage en sous-groupes