

**Explorer le DISC® pour s'affirmer et développer une communication plus impactante**

## Objectifs

- Mieux appréhender son mode de fonctionnement personnel et professionnel et ses motivations profondes
- Développer sa communication interpersonnelle et son agilité relationnelle
- Découvrir l'impact des émotions et comment les utiliser au service de l'efficacité professionnelle
- Être capable de s'affirmer sans dominer, suggérer et être force de proposition

## Public

Toute personne ayant besoin de prendre un temps de réflexion pour découvrir son mode de fonctionnement personnel/professionnel et ses sources de motivation afin de renforcer sa communication interpersonnelle et son impact.

## Pré-requis

Voir public

## Programme

### **Avant la formation : Passation du questionnaire DISC**

#### **1/ Découvrir son mode de fonctionnement personnel et professionnel (naturel et adapté) grâce au DISC**

- Appréhender les fondements du profil DISC et débriefer des profils de chacun des participants
- Comprendre l'interaction entre ses comportements et ses valeurs/motivations
- Identifier ses forces et ses pièges au regard de sa situation actuelle et de son environnement
- Etablir un plan d'action pour gagner en impact dans sa communication

#### **2/ Comprendre les émotions pour mieux les gérer et les utiliser positivement**

- Identifier les 4 émotions de base et l'impact sur le comportement (liens entre Emotion/Pensée/Comportement)
- Apprendre à faire le lien entre émotions et besoins satisfaits ou non satisfaits
- Evaluer sa capacité à détecter ses émotions et celles des autres grâce au cadran de l'Intelligence Emotionnelle
- Découvrir ses pièges émotionnels et ses drivers (test des drivers, Taïbi Khaler)

#### **3/ Oser s'affirmer et développer un mode relationnel positif et constructif**

- Appréhender les principes de la Communication Non-Violente
- Savoir dire NON, affirmer ses choix, savoir formuler une critique sans dominer ni agresser (par la méthode OSBD)
- Etablir un plan de développement personnel pour mieux communiquer et faire face aux situations délicates dans un contexte professionnel toujours en mouvement

#### **4/ Identifier ses sources de stress, comprendre ses irritants pour**

### **optimiser sa communication**

- Appréhender la notion de stress : analyser son niveau de stress et apprendre à réguler son stress
- Découvrir ses qualités, ses pièges, ses challenges grâce au Cadran d'OFMAN et définir ses « irritants »
- Evaluer sa progression et mettre à jour son plan de développement personnel

## Méthodes pédagogiques

Questionnaire de personnalité, échanges au sein du groupe, cas pratiques et mises en situation pour définir un plan de développement personnel

## Suivi et évaluation des résultats

- Document d'évaluation de satisfaction
- Évaluation de positionnement en entrée et évaluation des acquis de fin en groupe
- Nombreux exercices, cas pratiques et mises en situation tout au long de la formation
- Remise d'un certificat de réalisation individuel

## Tarif

Adhérent : 1 250€ HT (TVA 20%)

Non Adhérent : 1 350€ HT (TVA 20%)

(Dont 120 € TTC de test DISC inclus)

## Durée

2 journées de 9h00 à 17h30, soit 14 heures de formation

## Intervenant(s)

Consultant formateur spécialiste du sujet,

## Date(s)

### SESSION

**16 Nov 2026** 9:00 / 17:30

**17 Nov 2026** 9:00 / 17:30