Formation 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
- Etre 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, Taibi 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

14 Jan 2027 9:00 / 17:30
15 Jan 2027 9:00 / 17:30