



XG FORMATIONS

Formation / Coaching

PROGRAMME FORMATION

“MIEUX COMMUNQUER AVEC LE DISC”

Contexte et attentes

Dans un monde où les interactions sociales sont omniprésentes et complexes, la communication interpersonnelle joue un rôle clé, que ce soit dans la vie professionnelle ou personnelle.

Face à la diversité des profils et des styles de communication, il est de plus en plus difficile d'éviter les malentendus, les conflits ou les frustrations dans nos échanges quotidiens.

Que l'on évolue dans une entreprise, une association, une équipe sportive, ou au sein de la sphère familiale, la capacité à bien se comprendre, à adapter son discours et à favoriser des relations harmonieuses est essentielle.

La méthode DISC, qui permet de mieux appréhender les différents profils comportementaux (Dominance, Influence, Stabilité, Conformité), offre des clés précieuses pour améliorer cette communication, en apprenant à reconnaître et à s'adapter aux différentes façons d'interagir.

Une formation en DISC et communication interpersonnelle permet de développer ces compétences relationnelles, non seulement pour mieux se connaître soi-même, mais aussi pour fluidifier les échanges avec les autres, réduire les tensions et créer des environnements plus collaboratifs et apaisés.

Les attentes vis-à-vis d'une telle formation sont multiples :

- Mieux gérer les relations interpersonnelles,
- Améliorer la coopération dans divers contextes,
- Renforcer l'écoute active et l'empathie,
- Cultiver un climat de confiance et de respect dans les interactions.

Cette formation s'adresse donc à toute personne souhaitant perfectionner ses compétences en communication et améliorer la qualité de ses relations, quel que soit le cadre dans lequel elle évolue.

Elle s'articule sur 2 jours, la première journée est consacrée à la découverte du modèle DISC, la deuxième permet d'appréhender un certain nombre d'outils, utiles à renforcer la coopération et à gérer les conflits.

Programme de formation :

“MIEUX COMMUNIQUER AVEC LE DISC”

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Mieux se connaître soi-même, ses forces, ses limites et ses axes de développement, comprendre pourquoi les autres sont différents,
- Développer leurs capacités à s'exprimer, s'écouter et se comprendre dans une relation interpersonnelle ou de groupe,
- Comprendre comment entretenir des relations sereines en tenant compte de leurs émotions et de celles des autres,
- Appliquer les outils permettant de s'affirmer et de gérer les situations conflictuelles.

1ER JOUR MÉTHODE DISC

Module 1 : Le modèle DISC et les typologies de personnalités :

- Identifier la manière dont nos comportements préférentiels influent sur notre communication avec nos collaborateurs.
- Identifier comment adapter notre style de communication pour améliorer son efficacité relationnelle.

Module 2 : Se comprendre

- Découvrir et comprendre son profil : prendre conscience de ses zones de confort et d'effort dans le cadre professionnel et déterminer ses axes de travail pour réussir à mieux communiquer avec autrui.
- Traiter les situations génératrices de stress pour soi (selon son profil DISC) :
 - Identifier nos émotions, nos pensées et croyances limitantes
 - Maîtriser leurs conséquences dans nos relations avec autrui

Module 3 : Les comportements préférentiels et besoins associés :

- Identifier les signes verbaux et non-verbaux en lien avec le style comportemental préférentiel des autres
- Comprendre les besoins inhérents à chaque style et l'influence des motivations (forces motrices) sur les styles et leurs besoins

2EME JOUR COMMUNICATION ET GESTION DES CONFLITS

Session 4 : Fondamentaux de la communication

- Introduction aux enjeux de la communication
- Reconnaître les différents types de communication et leur impact
- Pratiquer l'écoute active pour mieux comprendre les autres

Session 5 : Assertivité

- Comprendre l'assertivité et son importance dans la communication
- Techniques pour s'affirmer de manière constructive
- Renforcer son leadership pour influencer positivement son environnement

Session 6 : Gestion des Conflits

- Gérer les situations de conflits de manière constructive
- Utiliser les techniques de résolution de conflits et de médiation

Session 7 : Fin de Formation - Évaluation et Plan d'Action

- Évaluation des acquis de la formation
- Définir son plan d'action personnel

Note: Chaque session comprend des temps dédiés à la réflexion, aux échanges, aux jeux et à la mise en pratique pour garantir une assimilation optimale des connaissances

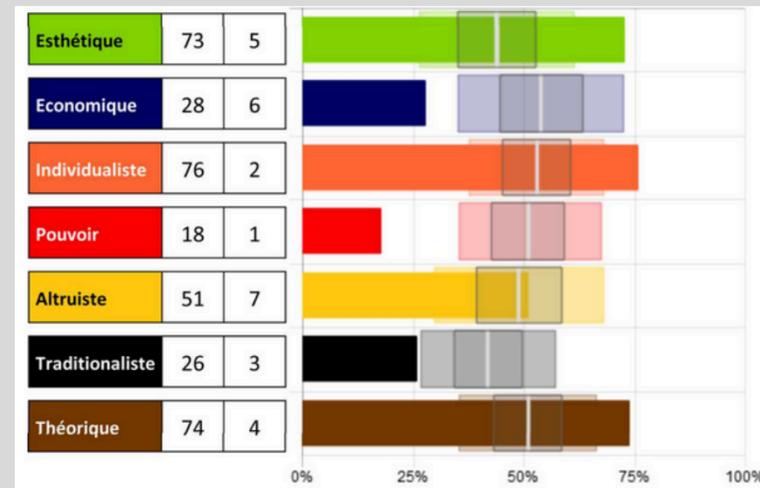
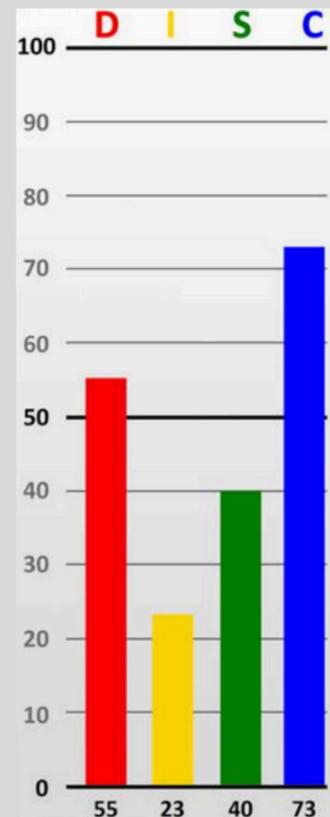
Méthode DISC & FORCES MOTRICES

UNE ANALYSE APPROFONDIE ET UNE METHODE LUDIQUE

Cette formation intègre l'outil DISC issu des travaux du Dr William Moulton Marston (1893-1947) psychologue, elle permettra aux participants de bénéficier d'une analyse approfondie de leur tendance comportementale et des forces qui les poussent à agir.

Un dossier détaillant leur profil sur 40 pages leur permettra de commencer un travail sur soi. Un questionnaire leur sera soumis en amont de la formation.

Pendant la formation, l'appropriation du modèle se fera de façon ludique par des jeux et des mises en situation.



Modalités

PREREQUIS : aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation.

DUREE : 2 x 7 heures, 14 heures.

HORAIRES : 9h00 - 12h30 / 13h30 - 17h00

DELAIS D'ACCES : formation présentielle sous un délai d'un mois en fonction des contraintes.

METHODE PEDAGOGIQUE : Les apports théoriques sont alternés avec des exercices pratiques, des jeux et des mises en situation favorisant votre apprentissage. Des supports ainsi qu'un livret de formation vous seront fournis.

MODALITE D'EVALUATION : Une évaluation diagnostique en début de formation permet de préciser les besoins. Tout au long de la formation des évaluations formatives ludiques permettent de suivre l'avancée des participants. Une évaluation finale sous forme de quizz validera vos acquis. Un formulaire d'évaluation de la formation sera également proposé aux participants.

HANDICAP : Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situations de handicap. Afin d'adapter la formation aux contraintes de vos collaborateurs, nous vous demandons de nous préciser l'adaptation nécessaire à l'inscription.

LIEU DE LA FORMATION : Centre de formation XG Formations, 270 rue de Saint Exupéry 01400 CHATTILLON SUR CHALARONNE ou sur site

PRIX : sur devis

*Favoriser l'apprentissage par le jeu,
stimuler la créativité, développer les potentiels !*



XG FORMATIONS

**270 RUE ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY
01400 CHATILLON SUR CHALARONNE**



www.xaviergadenne.fr

Xavier GADENNE

06 60 83 31 68

contact@xaviergadenne.fr

N° SIRET : 88901604400014

Code NAF : 8559B

Numéro de déclaration d'activité 84010235701

Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée
au titre de la catégorie d'action suivante :

ACTIONS DE FORMATION