



PROGRAMME DE FORMATION

Mieux se connaître (par le DISC) pour mieux communiquer

Développer sa connaissance de soi et comprendre son mode de fonctionnement sont deux axes essentiels pour améliorer ses compétences en communication au sein d'une équipe. Vous souhaitez adopter une communication fluide et ouverte, encourager les échanges et les feedbacks constructifs et renforcer la cohésion dans votre équipe, tout en favorisant une meilleure compréhension mutuelle ?

Alors cette formation est faite pour vous ! Elle vous permettra d'apprendre à **adapter votre mode de communication** à vos différents interlocuteurs grâce à une **meilleure connaissance de votre propre profil de personnalité**.

Objectifs

- Découvrir nos fonctionnements propres et ceux des autres
- Comprendre les mécanismes de la communication constructive
- S'approprier les techniques de communication constructive
- Maîtriser ses émotions
- Savoir s'affirmer sans agressivité

Programme

Jour 1

- Découvrir nos fonctionnements et ceux des autres
 - Découverte des profils DISC et de leur fonctionnement
 - Identification des besoins de chacun des profils
 - Découvrir son profil et son fonctionnement propre
- La communication non verbale
 - L'importance de la communication au delà des paroles
 - Les émotions : les reconnaître et les gérer
- La communication verbale
 - Différencier écoute et compréhension
 - Découverte des pièges physiologiques de la communication
- Communiquer avec les différents profils
 - Les clés pour communiquer avec les profils
 - Les dimensions de la communication constructive

Jour 2

- Communiquer de manière constructive
 - Les clés de l'assertivité
 - Les comportements à éviter
- Oser dire
 - Les techniques pour formuler une demande
 - Répondre à une critique
 - Savoir dire « non »

Méthodes et moyens pédagogiques

Test de personnalité et travail autour d'un plan d'action individuel, d'une présentation théorique, d'apports d'outils adaptés aux problématiques individuelles, du support papier, de vidéo projection et d'extraits de films et de situations filmées

Modes d'évaluation

Une grille d'évaluation "à chaud" de la formation sera complétée par le participant sur les conditions de déroulement de l'action (organisation, pédagogie...). Un bilan de positionnement initial et final permettant de confirmer l'atteinte des objectifs de la formation sera complété par le participant et validé par le formateur.



Durée

2 jours
soit 14 heures



Prérequis

Pas de prérequis
particulier pour
cette formation.



Lieu

Alpes-Maritimes
(06)



Sanctions

Certificat de réalisation
individuel remis à l'issue
de la formation.



Modalités d'accès

Nos formations sont
accessibles à tous. Pour
toute situation particulière
nécessitant une adaptation,
merci de nous contacter.



Intervenante

Isabelle FASQUEL :

Consultante et formatrice et coach depuis
2017, elle accompagne les managers à
acquérir ou développer leurs performances
managériales, en s'appuyant sur son
expérience mais aussi en utilisant des
techniques exclusives et très
opérationnelles, faciles à mettre en œuvre.



Public

De 8 à 12 stagiaires.
Tout public.