



Mieux se connaître (par le DISC) pour mieux communiquer

Objectifs :

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.

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



Durée

2 jours
soit 14 heures



Prérequis

Pas de prérequis particulier.



Lien

En intra : en présentiel ou distanciel, France entière.
En inter : selon planning.



Modalités d'accès

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



Public

De 8 à 12 stagiaires.
Tout public.



Sanctions

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

PROGRAMME DE FORMATION

Déroulé :

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 & 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.

Intervenante :



Isabelle FASQUEL :

Consultante, formatrice et coach, elle accompagne les managers à développer leurs performances managériales, en s'appuyant sur son expérience, des techniques exclusives et très opérationnelles.