



# MIEUX COMMUNIQUER AVEC DISC (4 couleurs)

Réf : DP58

## DÉCOUVRIR LE LANGAGE DES 4 COULEURS DE BASE DE FAÇON LUDIQUE ET INTERACTIVE

- > Expérimenter la dimension individuelle de la « perception » et s'ouvrir aux différences de perception
- > L'importance de considérer avec bienveillance les différences dans nos relations avec les autres
- > Découvrir les caractéristiques et comportements associés aux couleurs : bleu, vert, jaune et rouge
- > L'expression des émotions selon les profils
- > Reconnaître les couleurs de ses interlocuteurs
- > Adapter sa stratégie de communication et sa communication au quotidien

## DISTINGUER LE STYLE NATUREL (ZONE DE CONFORT) DU STYLE ADAPTÉ (ADAPTATION SON ENVIRONNEMENT) :

La dynamique entre les deux styles et les impacts sur l'individu

## LA MÉTHODE DISC ET LES 4 TRAITS DE MARSTON :

DISC : Dominance, Influence, Stabilité, Conformité

**LES 8 TYPES DE PERSONNALITÉS DE YUNG :** Les préférences, les 2 attitudes (Extraversion / introversion), Les 4 fonctions, (Pensée / sentiment et Sensation / Intuition)

## LA ROUE DISC :

L'invention de la roue, Les 8 types de personnalité DISC, Décoder les profils et ses composantes pour mettre en place des stratégies de réussite personnelle, Interagir efficacement avec des profils « opposés »

**LES CLÉS DE LA MOTIVATION ! :** Les 6 motivations de Spranger / Utiliser son Profil DISC pour découvrir et utiliser ses motivations profondes / Reconnaître les motivations chez les autres et activer les bons leviers pour faciliter la coopération

## DÉVELOPPER SA SOUPLESSE ET SON AGILITÉ RELATIONNELLE :

Tenir compte des trois dimensions : soi-même, autrui et la situation

Programme  
de 2 jours  
soit 14h

## Objectifs

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Découvrir les leviers de la communication constructive avec Disc (4 couleurs)
- Mieux se connaître pour développer une communication plus efficace et sereine au quotidien
- Mieux comprendre les autres et savoir les reconnaître avec bienveillance
- Développer sa souplesse relationnelle et s'adapter à ses interlocuteurs en prenant en compte la situation

## Prérequis

Avant le séminaire, chaque participant répond à un questionnaire en ligne dont le traitement confidentiel par informatique permet d'établir le profil personnel AEC du

## Public visé

- Tous publics
- Entreprises
- Particuliers

## Méthodologie utilisée

Alternance d'exposés, questions/réponses, exercices et mise en situation jeux de rôles. KLAXOON : l'outil pédagogique innovant connecté aux nouvelles technologies

## Evaluation

Evaluation pratique et théorique avec l'outil Dendréo

## Délais d'accès

Mise à disposition sur notre site internet [www.cadriformat.fr](http://www.cadriformat.fr) du calendrier prévisionnel des sessions de formation

## Modalité d'accès

Nos prestataires hôteliers sont des établissements permettant l'accès des personnes à mobilité réduite. Contacter le référent handicap [olivier.david@cadriformat.fr](mailto:olivier.david@cadriformat.fr) pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

## Tarifs

Inter : 1295€ ht soit 1405,08€ ttc dont questionnaire DISC et prestation hôtelière (salle, pauses, déjeuners) Intra : 3280€ ht soit 3558,80€ ttc pour un groupe de 12 apprenants maximum + 200€ ht /personne pour le questionnaire DISC