

Formation efficacité relationnelle – outil DISC, communication & posture professionnelle

*1 journée pour mieux se connaître et améliorer sa communication et mieux interagir avec les autres !
Avec l'outil DISC de TTI Success Insight*



OBJECTIFS

- Découvrir et comprendre son profil DISC pour mieux interagir avec les autres
- Identifier ses mécanismes relationnels et leurs effets dans les échanges
- Développer une communication assertive et adaptée à ses interlocuteurs



COMPETENCES VISEES

- Compréhension de soi : Reconnaître son style de personnalité basé sur le DISC et développer son efficacité relationnelle
- Conscience de soi : Capacité à se comprendre soi même, ses forces, ses points de vigilances et ses préférences en tant que manager.
- Détermination des comportements appropriés : Capacité à identifier et à adopter les comportements nécessaires pour réussir en tant que manager



PROGRAMME

Mieux se connaître grâce au DISC

- Comprendre les 4 grands styles comportementaux (Dominance, Influence, Stabilité, Conformité)
- Découvrir son mode de fonctionnement avec l'approche DISC
- Comprendre et mieux gérer la dimension émotionnelle
- Repérer sa posture préférentielle dans la relation
- Identifier ses propres besoins et ceux des autres dans la communication

Contenus & activités :

Perception et réalité

Exercice ludique pour comprendre le modèle

Comprendre les autres et ajuster sa communication

- Identifier les caractéristiques des 4 profils DISC chez ses interlocuteurs
- Comprendre les attentes, motivations et besoins relationnels de chaque profil
- Apprendre à adapter son style pour améliorer la coopération

Contenus & activités :

Apports : lecture et décodage des profils DISC

Tableau des perception : Exercices d'observation et d'identification des profils

Travail en sous groupe : ajuster sa communication selon le profil en face – Indicateurs 3V

Développer une communication assertive et constructive

- S'exprimer avec clarté sans agressivité ni soumission
- Poser des limites et formuler des demandes adaptées aux profils DISC
- Pratiquer l'écoute active et la reformulation ajustée

Contenus & activités :

Apports : assertivité, communication ajustée aux profils DISC

Exercices guidés : expression d'un besoin, recadrage constructif

Débrieufs croisés pour identifier les leviers d'efficacité relationnelle

Construire son plan d'action relationnel

- Objectifs pédagogiques :
- Formaliser ses engagements concrets d'adaptation relationnelle
- Identifier ses axes prioritaires de progrès en communication
- Définir des actions pour mieux coopérer avec des profils différents

Contenus & activités :

- Auto-positionnement sur ses compétences relationnelles
- Élaboration d'un plan de progression personnalisé
- Partage et engagement croisé en sous-groupes
-



MODALITES PRATIQUES



Durée :
1 jour, soit 7h



Pré-requis :
Aucun prérequis
option : Passer profil
DISC en amont



Public :
Tout public



Format :
Présentiel ou
distanciel
Blended-
learning



Lieu :
À déterminer
Au sein de votre
organisation



Accessibilité Handicap

Toute personne en situation de handicap peut accéder à nos formations (présentiel ou en distanciel). L'accessibilité est étudiée au cas par cas par notre référente handicap Mylène RIDEL : mridel@smyleteam.fr ou 06.98.24.26.18



Tarifs

Formation Intra-entreprise uniquement : à partir de 1 600 € HT
Profil DISC : En option 120 € HT/Participant
Sur mesure : Devis personnalisé sur demande.
Financement OPCO possible (nous contacter pour vérifier l'éligibilité)



MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

- **Délai d'accès** : formation accessible dans un délai de 4 à 6 semaines après réception de la convention signée.
- **Recueil des besoins** : un entretien de recueil des besoins est réalisé en amont avec le commanditaire afin d'adapter le programme aux enjeux spécifiques du groupe.



MODALITES PEDAGOGIQUES

- Pédagogie expérientielle et inversée : la théorie vient éclairer ce que les participants ont déjà vécu, ressenti ou observé
- Apports conceptuels calibrés : courts, ciblés, introduits après une mise en situation ou un exercice d'introspection. Juste ce qu'il faut pour nommer et structurer, sans sacrifier la pratique
- Travail en sous-groupes : au cœur du dispositif, chaque participant analyse ses propres situations professionnelles, confronte ses perceptions et construit des prises de conscience
- Intelligence collective du groupe : les échanges entre pairs deviennent eux-mêmes un outil pédagogique
- Auto-évaluations et introspection guidée : les séquences intègrent un temps personnel de réflexion pour ancrer les apprentissages dans son propre fonctionnement
- Mises en situation sur cas réels : les participants travaillent à partir de leurs propres situations professionnelles.
- Engagement personnel en fin de formation : chaque participant repart avec un plan d'action ancré dans son quotidien



EVALUATION DES ACQUIS

Les acquis sont évalués tout au long de la formation à travers :

- des mises en situation,
- des auto-évaluations guidées
- des feedbacks individualisés.
- Un questionnaire de validation des acquis est proposé en fin de formation.
- Un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant en fin de formation.
- Un questionnaire de suivi à 3 mois permet d'évaluer le transfert dans la pratique professionnelle réelle.



SUIVI DE L'EXECUTION

- Feuilles d'émargement par demi-journée
- Attestation de fin de formation
- Certificat de réalisation.



CONTACT

Mylène RIDEL
mridel@smyleteam.fr
+33 6 98 24 26 18

