

## MIEUX COMMUNIQUER AVEC LA MÉTHODE DES COULEURS - PROFIL DISC

Découvrez votre profil et adaptez votre communication avec justesse.

Réf  
RCOMDISCA-ELV14

Modalité  
Présentiel

Durée  
2.0 jour(s) - 14.0h

Nb stagiaires  
8



### OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Identifier vos comportements et processus de fonctionnement liés à votre personnalité.
- Reconnaître vos points forts et vos points à améliorer dans votre façon de communiquer.
- Comprendre le profil comportemental de son interlocuteur et ses besoins.
- Mieux gérer dans les moments difficiles et dans les inévitables périodes de stress.
- Augmenter votre flexibilité et votre efficacité relationnelle en équipe.



### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

#### Public

Tout public.

#### Pré-requis

Aucun.



### CONTENU

#### Présentation de la méthode Arc-en-ciel DISC ®

- Connaître les différents comportements existants en réaction à notre environnement.
- S'approprier les 4 couleurs : rouge, jaune, vert, bleu comme grille de lecture des différents modes de communication.

#### Bilan sur sa façon de communiquer

- Identifier sa couleur dominante points forts/points d'amélioration.
- Reconnaître ses besoins prioritaires, ses peurs, ses motivations.
- Comprendre son fonctionnement sous stress et l'impact pour les autres.

#### Repérer le profil comportemental de ses interlocuteurs

- S'approprier des repères verbaux et non verbaux pour repérer la typologie de nos interlocuteurs.



#### REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eysines  
Tél. 04 76 18 06 81 – service-clients@rezo-partage.com  
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046

- Comprendre les situations d'incompréhension (malentendus, désaccords, conflits) et savoir les résoudre.

## S'entraîner à communiquer différemment

- Adopter une communication positive qui tient compte des différences.
- Adapter le fond et la forme de votre message aux couleurs de votre interlocuteur.



## PÉDAGOGIE

La pédagogie de cette formation repose sur :

- En amont de la formation, la réalisation en ligne d'un autodiagnostic de personnalité confidentiel d'environ 25 pages Arc-en-ciel DISC®.
- Une pédagogie interactive à partir d'apports théoriques et pratiques.
- Des exercices et jeux à partir du modèle Couleurs.
- Un support de formation sur le modèle AEC DISC®.

### Qu'est ce que le DISC ?

Le DISC est un outil d'analyse comportementale fondé sur les travaux de William Moulton Marston.

Ce modèle repose sur 4 grands styles comportementaux : Dominance, Influence, Stabilité, Conformité, combinées différemment chez chacun.

Contrairement à un test de personnalité traditionnel, le DISC est un outil qui se concentre uniquement sur les comportements observables (réactions naturelles face aux défis, à l'influence sociale, au rythme de travail et aux règles établies) plutôt que sur les traits psychologiques. Il se concentre sur la manière dont une personne prend ses décisions, communique, gère son temps, réagit au stress et interagit avec les autres.

Sa force réside autant dans sa capacité à offrir une grille de lecture opérationnelle des dynamiques comportementales avec une approche pragmatique du développement personnel.

Il est utilisé en management, recrutement, coaching, vente et communication interpersonnelle. Il permet améliorer la communication en identifiant le style d'un interlocuteur pour adapter son langage, comprendre ce qui stresse ou motive un collaborateur, repérer la complémentarité et les sources de tensions, comprendre ses préférences comportementales et zone de confort.

L'objectif du modèle DISC est également de mettre en lumière deux styles comportementaux, le style naturel qui révèle les tendances spontanées de l'individu et ses réactions instinctives, le style adapté qui illustre les ajustements conscients opérés pour répondre aux exigences perçues de l'environnement.

Un questionnaire est à remplir en amont de votre formation pour déterminer votre profil qui vous amènera à décoder vos besoins et ceux des autres profils existants.



## GESTION DES ACQUIS

### REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens  
Tél. 04 76 18 06 81 – [service-clients@rezo-partage.com](mailto:service-clients@rezo-partage.com)  
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS  
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046



## Méthodes d'évaluation

- **Evaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation.
- Évaluation à chaud de satisfaction fournie par REZO.
- **Évaluation des acquis** : Le/la formateur/trice remplit à son tour une grille de validation des acquis basée sur les compétences et connaissances acquises.
- Attestation de fin de formation REZO.



## FORMATEUR ET PARTENAIRE

Notre formatrice est coach et facilitatrice en intelligence collective.



## ACCESIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.



### REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens  
Tél. 04 76 18 06 81 – [service-clients@rezo-partage.com](mailto:service-clients@rezo-partage.com)  
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS  
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046