



adhénia formation

RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70

CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY

24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :

72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ
AU TRAVAIL

LANGUES
ÉTRANGÈRES

COMMUNIQUER EFFICACEMENT AVEC LE DISC



1 / 2



Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

Objectifs

- Comprendre les différences de chacun des styles
- Adapter la forme de sa communication pour mieux être entendu
- Se positionner et comprendre ses propres réactions face à ses interlocuteurs
- Mieux gérer les situations de conflits



Durée de formation

2 jours 14 heures



Public

Tout collaborateur



Prérequis

Aucun

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Mini-ateliers avec méthodes créatives et participatives sur chaque thématique abordée, échanges en groupe, mise en situation, analyse et plan d'action individualisé avec questionnaire
Disc et forces motrices Assesment 24*7 (modèle analyse équipe) à faire en amont

Animation en présentiel groupe maximum 12 personnes

Modalités d'évaluation : pendant la formation lors des échanges et des mises en situation

Profil Formateur: Formatrice en Management, communication certifiée DISC.



Niveau / Certification Obtenue

Attestation de fin de formation et certificat de réalisation.

Tests Disc réalisés par notre consultante certifiée.



Type de formation / stage

Présentiel, À distance

Programme

1-Les fondamentaux de la communication

- Définition de la communication
- Comprendre les bases d'une bonne communication
- Pratiquer l'écoute active et l'empathie
- Avoir une posture assertive



adhénia formation

RENCONTRONS-NOUS !

CRÉ@VALLÉE SUD

SIRET : 753 127 398 00026

05 53 45 85 70

CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

AVENUE DE BORIE MARTY

24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

DÉCLARATION D'EXISTENCE :

72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ
AU TRAVAIL

LANGUES
ÉTRANGÈRES

COMMUNIQUER EFFICACEMENT AVEC LE DISC



2 / 2

- Comprendre l'importance de l'adaptabilité

2-Introduction au DISC et forces motrice

- Maîtriser la méthode DISC et ces principaux concepts liés aux différents outils Assessments 24X7
- Identifier les forces et les limites de chaque couleur
- Comprendre les besoins et les craintes et les préoccupation
- Identifier les modes de communication et les réactions au stress et aux émotion
- Comprendre la notion de forces motrices

3- Apprendre à se connaître pour mieux communiquer avec les autres

- Avoir des clés pour lire son rapport individuel
- Faire un débrief personnalisé avec chaque participant
- Echange en groupe

4- Mieux communiquer avec les autres

- Reconnaître les couleurs de ces interlocuteurs
- Savoir identifier les indicateurs comportementaux (mots, gestes, voix)
- Identifier et accepter les besoins de l'autre
- Synchroniser sa communication en fonction des préférences comportement

5- Mieux gérer vos conflits

- Définition et origines des conflits
- Comment limiter les conflits dans une équipe ?
- Adapter son attitude et sa communication en fonction de la couleur dominante de son interlocuteur
- Comprendre et mieux gérer les émotions en fonction de la couleur de notre interlocuteur
- Mettre en place la méthode la plus appropriée