

# 3h pour découvrir son style DISC

**Public**

Toute personne souhaitant développer ses compétences comportementales et relationnelles.

**Méthodes mobilisées**

Recueil des attentes des participants. Apports théoriques et pratiques. Échange d'expérience. Études de cas. Mise en situation.

**1/2 journée**

(3h présentiel)

**Tarif INTER : 150 €****Tarif INTRA : sur devis**

Réf. : DPCS-002

**Pré-requis**

Aucun.

**Suivi et évaluation**

Feuilles d'émargement. Certificat de réalisation. Évaluation du bénéficiaire (QCM, mise en situation). Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid.

**Les plus**

- Formation finançable par votre OPCO et le FAF.
- Diagnostic individuel et travail sur ses propres pratiques.
- Pédagogie alternant apports et mise en pratique.
- 1h de coaching indiv. post-formation offerte.

**Objectifs**

Mieux comprendre son fonctionnement personnel, prendre conscience de son impact sur les autres, développer ses qualités et son potentiel, améliorer son efficacité relationnelle. Cette formation vous aidera à mieux communiquer avec autrui et à comprendre les sources de tensions dans vos relations interpersonnelles.

Cette formation vous permettra d'atteindre cet objectif en développant les compétences suivantes :

- Adapter la forme de sa communication pour mieux être entendu sur le fond.
- Comprendre les différences et les ressorts de chacun des profils de couleurs.
- Se positionner et comprendre ses propres réactions face à ses interlocuteurs.
- Pouvoir présenter avec succès une idée à des interlocuteurs différents.

**Programme****1ère heure : immersion et interactivité**

- L'orientation de l'énergie.
- Les modes de perception.
- Le DISC de Marston.
- Les apports de Jung.

Travaux pratiques : Mise en situation et échanges avec les participants sur leurs expériences et leur vécu.

**2ème heure : mise en pratique en groupe**

- Mise en perspective des concepts.
- Comprendre les sources de tension entre styles.

Travaux pratiques : Mise en situation. Débriefing collectif.

**3ème heure : consolidation et optimisation**

- Reconnaître de style dominant chez son interlocuteur.

Travaux pratiques : Jeu de rôle et mise en situation. Débriefing collectif. Contrat individuel de changement.

**Pour aller plus loin**

- Renforcer son leadership, sa communication interpersonnelle et son management - DISC Niv 2
- Coaching individuel et groupe de codéveloppement en visioconférence pour ancrer les bonnes pratiques.