

# Mieux communiquer avec DISC



**Présentiel** 2 jours soit 14h



Toute personne souhaitant développer ses aptitudes à la communication interpersonnelle



**Interentreprise** : 1295€HT soit 1405,08€TTC dont questionnaire DISC

**Intraentreprise** : 3280€HT soit 3558,80€TTC pour un groupe de 12 apprenants maximum + 200€HT/personne pour le questionnaire DISC



Un expert DISC



## PRÉREQUIS

Chaque participant répond à un questionnaire en ligne dont le traitement confidentiel par informatique permet d'établir le profil personnel DISC

## MÉTHODOLOGIE UTILISÉE

Pédagogie PEÏ :

- Outils digitaux
- Méthodes actives
- Démarche inductive
- Courant socioconstructiviste

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluations avec l'outil KLAXOON ou DENDREO

## MODALITÉS & DÉLAIS D'ACCÈS

**Présentiel** : Formation dans nos locaux partenaires. Salles de formation équipées de paper board, wifi, et accessibles en transports (voiture, bus...). Votre convocation comportera un plan d'accès.

Mise à disposition sur notre site internet [www.cadriformat.fr](http://www.cadriformat.fr) des sessions de formations. Réponse à une demande en moins de 48h.

Entrée en formation selon calendrier prévisionnel 2026.

## ACCESSIBILITÉ

Nos prestataires hôteliers permettent l'accès aux P.M.R. Contacter le référent handicap [yann.guillaume@cadriformat.fr](mailto:yann.guillaume@cadriformat.fr) pour toute question relative à l'accessibilité universelle de nos formations aux personnes en situation de handicap.



## 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



## PROGRAMME

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

- Découvrir les 4 comportements du DISC de Marston
- Caractériser les comportements associés aux couleurs DISC
- Comprendre les différences de chacun des styles
- Comprendre les mécanismes de tensions entre chaque couleur
- Identifier ses tendances comportementales pour comprendre l'impact de ses préférences comportementales sur ses choix et actions
- Comprendre son mode de fonctionnement, ses forces et ses axes de développement
- Identifier les implications des comportements et des motivations dans ses interactions avec son environnement
- Connaître les émotions associées et les facteurs de stress pour chacun des styles
- Adapter sa stratégie de communication et sa communication au quotidien
- Reconnaître le profil de son interlocuteur : les mots, la voix, les gestes
- Tenir compte des trois dimensions : soi-même, autrui et la situation

### 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 ROUE DISC :

- 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 7 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

