

# Se connaître pour mieux communiquer grâce à la Méthode DISC

## Programme Pédagogique Détaillé

*Dernière mise à jour le 30 octobre 2024*

<b>Pré-requis</b>	<b>2</b>
<b>Niveau requis</b>	<b>2</b>
<b>Contenu</b>	<b>2</b>
<b>Durée :</b>	<b>3</b>
<b>En présentiel</b>	<b>3</b>
<b>Lieu d'accueil</b>	<b>3</b>
<b>Modalités et délais d'accès</b>	<b>3</b>
<b>Tarif :</b>	<b>3</b>
<b>Moyens pédagogiques</b>	<b>4</b>
<b>Moyens techniques</b>	<b>4</b>
<b>Moyens d'encadrement</b>	<b>5</b>
<b>Modalités d'évaluation</b>	<b>5</b>
<b>Accessibilité aux personnes en situation de handicap</b>	<b>5</b>
<b>Contact</b>	<b>5</b>

## Présentation générale

Cette formation d'une journée vous invite à découvrir la méthode DISC et à explorer les profils comportementaux – les vôtres et ceux des autres – afin d'améliorer votre communication. En intégrant les principes des besoins relationnels et des accords toltèques, et grâce à des techniques théâtrales interactives, cette formation permet de mieux communiquer avec autrui, de dédramatiser les situations stressantes et de mieux gérer les tensions dans un cadre professionnel.

### Publics-cibles :

- Professionnels en contact avec des clients, collègues ou équipes, ou toute personne souhaitant développer ses compétences en communication et gestion de conflits.

**Pré-requis :** Aucun

**Niveau requis :** Aucun

### Objectifs pédagogiques :

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Analyser leur profil comportemental (DISC) ainsi que celui d'autrui pour optimiser leurs échanges.
- Intégrer les six besoins relationnels et les accords toltèques pour favoriser des relations de confiance.
- Identifier leurs sources de stress et appliquer des stratégies adaptées pour anticiper et réduire leur impact en situation de tension.
- Comprendre et gérer les "bloqueurs" de communication selon les profils comportementaux DISC.
- Pratiquer des techniques de gestion des conflits et des réponses adaptées aux situations de tension via des mises en scène.

## Contenu

### **Matinée : LA RELATION AVEC AUTRUI (9h30 - 12h30)**

- 1. Introduction aux profils comportementaux (DISC) :**
  - Présentation de la méthode DISC pour identifier les différents profils comportementaux.
  - Explication des impacts de chaque profil sur la communication et les relations interpersonnelles (45 min).
- 2. Les six besoins fondamentaux en communication :**

- Exploration des besoins (sécurité, reconnaissance, autonomie, etc.) dans les échanges quotidiens.
- Intégration de ces besoins pour renforcer les interactions positives (30 min).
- 3. Application des accords toltèques :**
  - Présentation des accords toltèques et discussion de leur utilité pour améliorer la communication et renforcer les liens (30 min).
- 4. Atelier de mise en situation théâtrale :**
  - Exercices de simulation pour expérimenter les différents comportements DISC et appliquer les accords toltèques en situation réelle.
  - Utilisation des techniques théâtrales pour explorer les comportements, apprendre à s'adapter et identifier les impacts des différents profils (45 min).

**Pause déjeuner :** 12h30 - 13h30

---

### **Après-midi : LA GESTION DU STRESS ET DES "BLOQUEURS" (13h30 - 17h30)**

- 1. Identifier et gérer son stress :**
  - Techniques et outils pratiques pour détecter les signes de stress et y répondre de manière adaptée (45 min).
- 2. Prévenir l'altercation verbale et gérer les stratégies de conflits :**
  - Stratégies pour anticiper les tensions et utiliser les profils DISC pour modérer les conflits.
  - Techniques de gestion des conflits adaptées aux différents profils comportementaux (45 min).
- 3. Les différents types de "bloqueurs" :**
  - Identification des "bloqueurs" de communication et de leur impact selon les profils DISC.
  - Atelier de mise en situation théâtrale : exercices en groupes pour expérimenter la gestion des bloqueurs et explorer des solutions créatives (1h30).
- 4. Synthèse et engagement personnel :**
  - Retour d'expérience et bilan des acquis de la journée.
  - Plan d'action personnel pour appliquer les techniques théâtrales et comportementales dans son quotidien professionnel (30 min).

**Durée : 7 heures**

**En présentiel**

**Lieu d'accueil : 57 avenue Franklin Delano Roosevelt- 75008 Paris**

## Modalités et délais d'accès

Les sessions sont déployées en inter-entreprise, selon un calendrier disponible sur le site <https://formations.ebg.net/content/inter-entreprise>

### Tarif :

Formation accessible dans le cadre d'une « adhésion EBG premium » ([cliquez ici pour en savoir +](#)) ou encore en souscrivant à 1 accès formation auprès de notre organisme de formation Faculté.s ([cliquez ici](#) pour consulter nos modalités).

## Moyens pédagogiques

Chaque participant reçoit, en début de formation, un questionnaire de positionnement pour mieux comprendre la nature du projet visé par le participant et mieux apprécier les compétences de conduite de projet déjà acquises. Les résultats sont communiqués aux formateurs pour mieux comprendre le profil et les besoins des participants à la formation et adapter l'accompagnement en fonction des projets.

Modalités, méthodes et outils pédagogiques :

- **Apports théoriques** : DISC, six besoins relationnels, accords tolérables.
- **Ateliers pratiques** : Techniques théâtrales interactives pour simuler des situations de communication et gestion de conflits.
- **Supports pédagogiques** : Fiches outils DISC, post-its, vidéos de mise en situation, feedback en groupe.
- **Approche immersive** : Déroulement en petits groupes favorisant l'interaction et la mise en pratique.

## Moyens techniques

La formation est proposée en présentiel.

La salle de formation dispose de l'ensemble des équipements nécessaires à l'accueil des participants et à la réalisation de la formation : tables, chaises, vidéo-projecteur, paperboard, crayons et stylos, post-it, connexion Internet.

L'accueil des participants se fait dans le respect du Protocole sanitaire applicable aux organismes de formation.

Le formateur et les participants signent, par demi-journée, une feuille d'émargement.

## Moyens d'encadrement

La formation est assurée par un formateur expert dans la thématique ciblée, disposant d'une expérience professionnelle significative sur la thématique ainsi que d'une expérience significative en termes d'animation de formation.

Un CV des formateurs est disponible, sur demande.

## Modalités d'évaluation

Les participants devront compléter, avant le début de la session, un formulaire de positionnement pour apprécier le niveau de chacun sur les compétences visées par la formation.

### Méthodes d'évaluation :

- **Avant la formation** : Test de positionnement pour comprendre les attentes des participants.
- **Pendant la formation** : Exercices pratiques et mises en situation théâtrales pour évaluer l'assimilation des concepts.
- **Après la formation** : Débriefing collectif pour évaluer les acquis et conseils personnalisés pour chaque participant.

Une attestation de réalisation est remise à chaque participant à l'issue de la formation.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Cette formation est ouverte au plus grand nombre, et notamment aux personnes en situation de handicap. Une attention particulière sera portée, dans le cadre du processus d'inscription, pour comprendre la nature de la situation de handicap et envisager les modalités d'adaptation ou de compensation les plus adéquates. N'hésitez donc pas à nous contacter pour en discuter ensemble, en toute confidentialité.

## Contact

Contactez nous :

Olga SEBE

07 80 91 18 65

Formations@ebg.net