

Améliorer la communication grâce à la méthode DISC

Référence : FME005

Option : programme également disponible avec le Process Communication Model (PCM).

Objectifs

À l'issue de la formation, les participants sauront :

- ✓ Identifier leur propre profil DISC.
- ✓ Adapter leur communication en fonction des profils DISC de leurs collègues.
- ✓ Développer une posture favorisant l'échange et la coopération.
- ✓ Appliquer la méthode DISC dans les situations professionnelles.

Pour qui ?

↳ Cette formation est ouverte à tous les collaborateurs.

Prérequis :

- ↳ Aucun prérequis technique.
- ↳ Un test DISC sera réalisé en amont de la formation.

Construisons ensemble le dispositif adapté à vos enjeux

[Je demande un devis](#)



Programme

Comprendre son propre mode de communication

- Découvrir les 4 profils DISC et leurs caractéristiques.
- Identifier son propre profil DISC : débrief collectif du test DISC.
- Analyser l'impact de son profil sur ses interactions et la dynamique d'équipe : mises en situation.

Identifier et comprendre le mode de communication des autres

- Apprendre à reconnaître les comportements associés aux différents profils DISC.
- Repérer les signaux verbaux et non verbaux pour mieux adapter son approche : jeu de rôle "gestion des résistances et des dynamiques de groupe".
- Cartographier les profils DISC de ses collègues pour anticiper les dynamiques relationnelles.

Adapter sa communication pour une meilleure collaboration

- S'exercer à adapter son discours en fonction du profil DISC de son interlocuteur : jeux de rôle.
- Développer des réflexes pour faciliter les échanges et éviter les malentendus : atelier de communication non violente.
- Utiliser la reformulation et l'écoute active pour fluidifier la communication.

Gérer les tensions et renforcer la cohésion

- Comprendre l'impact du stress sur les styles de communication DISC : étude de cas.
- Expérimenter des techniques pour désamorcer les conflits et renforcer la coopération : jeu collaboratif "la tour de Froebel".
- Construire un plan d'action individuel et collectif pour ancrer les apprentissages.



Le DISC permet à chacun de mieux comprendre sa manière de communiquer. Ce n'est pas une étiquette : il aide à prendre conscience de son fonctionnement, qui peut évoluer dans le temps, et à mieux l'expliquer aux autres. Quand ces différences sont mieux comprises par l'équipe, les malentendus diminuent et certaines tensions peuvent être désamorcées."

Stéphanie JOLY - Consultante - formatrice