

Programme : Optimiser sa communication interne et externe avec la méthode DISC & Intelligence Emotionnelle

Réf.	Lieux (hors région nous consulter)	Durée	Tarifs 2026 Présentiel externe/intra*
F290601	Bassin d'Arcachon / 33 Bordeaux Cub	7 heures réparties sur 2 sessions (2 demi-journées)	600 € HT par personne

Nos formations sont **modulables et peuvent faire l'objet de sur-mesure** en fonction de votre secteur d'activité et de vos besoins. Tarifs dégressifs selon le nombre de participants internes. Modalités et délais d'accès : nous consulter pour connaître les dates de sessions programmées (Maximum de 6 stagiaires) ou planifier en intra* notre intervention selon vos disponibilités.

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis technique. Une ouverture d'esprit et un désir d'approfondir sa connaissance de soi sont recommandés.

PUBLIC

Managers débutants à confirmés souhaitant développer leur posture et affiner leur communication dans leur environnement professionnel. Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour un accompagnement spécifique et adapté.

NIVEAU D'EXPERTISE

Débutant

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Questionnaires d'évaluation DISC et intelligence émotionnelle. Mises en situation, exercices sur cas concrets, quizz. Échanges et partages d'expériences entre participants.

COMPETENCES DU FORMATEUR

Nos formateurs sont des experts certifiés DISC & Intelligence Emotionnelle ©SOFO INSIGHTS et/ou MBTI. Formateurs pour Adultes possédants au minimum dix années d'expériences dans le management et les relations interpersonnelles.

Le programme de formation vous initie à l'analyse des profils comportementaux par la méthode DISC (selon MARSTON). Il se démarque en intégrant des éléments de diagnostic de situation et en encourageant les prises de conscience de l'impact des émotions sur nos actions, notre communication. Décrypter les dynamiques interpersonnelles vous permet de maximiser votre management et vos relations commerciales.

En amont de la session vous serez invité à réaliser votre profil DISC Flow® & IE (en ligne sur un espace personnel dédié). Un rapport, vous sera remis par le formateur, pour développer votre potentiel en communication.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes de la méthode DISC flow
- Identifier les profils DISC dans son environnement social
- Adapter sa communication et sa posture au profil de son interlocuteur.
- Développer un management performant et sa conscience de l'autre

Programme de la formation

➤ SESSION 1 (Demi-Journée) : Comprendre "La méthode DISC Flow®" et l'Intelligence émotionnelle

- **Introduction à la méthode DISC :**
 - Présentation de la méthode DISC, sa cartographie, ses utilisations et points forts.
 - Reconnaître les différents styles comportementaux : Dominant-Influent-Stable-conforme et leurs comportements prééminents.
 - Identifier les atouts et limitations potentielles des différents profils

SATISFACTION ET ÉVALUATION

Durant votre session, le formateur évalue votre progression au moyen de Quizz, exercices d'auto-réflexion, et observations des mises en situation.

A l'issue de votre formation

C.R.H & FORMATION vous remet un questionnaire d'auto-évaluation « à chaud » de vos nouvelles compétences. Le formateur vous remet un certificat de réalisation et feuille d'émargement.

Dans le mois suivant

Vous remplissez un Bilan Final de Compétences pour mesurer les progrès réalisés et définir un plan d'action si nécessaire.

C.R.H & FORMATION sera selon votre besoin en mesure de vous proposer une option de perfectionnement ou de coaching individuel/collectif.

- **Appréhender l'Intelligence Emotionnelle**

- Capacité à reconnaître nos émotions
- Evaluer l'impact de nos émotions sur notre comportement
- Mesurer Sa Conscience de soi/Conscience sociale

► **SESSION 2 (Demi-journée) : Progresser dans son développement personnel pour mieux manager et mieux communiquer**

- Contrôler ses propres tendances comportementales sous situations difficiles ou stress.
- Adapter son langage et sa posture à son environnement social et professionnel.
- Gérer son management d'équipe avec le DISC, une approche performante.
- Progresser durablement dans sa communication Interne et Externe.