



#Mieux se connaître, déployer ses forces
et identifier les espaces d'inconfort avec
la méthode 4 colors®/DISC

Objectif de la formation

Mieux se connaître pour mieux interagir avec les autres en entreprise

Public : Managers, Dirigeants, Chefs d'entreprise

Durée : 1 jour en présentiel (7 heures) + ½ journée en présentiel (4 heures)

Pré-requis : Formation accessible sans pré-requis

Nombre mini à maxi : 5 à 12 personnes

Budget de la formation par participant : 950 € / par participant

Lieu : Formation intra-entreprise

Pédagogie : 80% présentiel + 20% distanciel

Méthodologie : 20% de théorie - 80% de pratique

Contactez-nous :

anne.b@tsceo-coaching.fr

06.77.90.14.87

#Mieux se connaître, déployer ses forces et identifier les espaces d'inconfort avec la méthode 4 colors®/DISC

Programme

1. Mieux se connaître soi-même et identifier son style de communication

- Se découvrir par la dynamique des couleurs
- Explorer les styles de comportements
- Comprendre sa perception des autres et de la réalité

A la fin de ce module, vous aurez intégré les fondamentaux des 4 couleurs et identifier vos comportements dominants.

2. Comprendre et reconnaître les autres

- Le langage verbal et non verbal
- Les besoins, les motivations
- Les espaces de tension et de stress

A la fin de ce module, vous maîtriserez les caractéristiques de chacune des couleurs et saurez les reconnaître chez les autres.

3. Se positionner au sein d'un groupe et d'un projet

- Quel place dans un groupe selon les couleurs adoptées
- Agir et réagir avec agilité
- Exploration du profil du groupe

A la fin de ce module, vous aurez appris à vous positionner au sein d'un groupe ou d'un projet avec l'agilité des 4 couleurs.

4. Adopter des comportements avec les autres pour plus de respect, fluidité, efficacité, réussite et partage

- Les essentiels pour bien communiquer avec les couleurs
- Oser explorer et se positionner dans le cadre de situations d'inconfort ou de rencontres avec des personnes «opposées»
- Aborder les moments de stress et de tensions plus sereinement

A la fin de ce module, vous aurez explorer plus particulièrement des situations inconfortable, de stress de tension et comment mieux les désamorcer avec les 4 couleurs.