



Communication interpersonnelle

Adapter sa communication à autrui avec la méthode DISC®

1 jour (7h00) | A 5/5 | COMO-DISC | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations Management & soft skills > Communication orale > Communication interpersonnelle

Contenu mis à jour le 13/10/2023. Document téléchargé le 03/09/2024.

Objectifs de formation

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Intégrer les principes fondamentaux du langage DISC®
- Décrire votre profil comportemental
- Identifier les besoins des autres
- Adapter votre comportement et votre communication en fonction de votre interlocuteur
- Développer votre efficacité
- Développer la performance individuelle et collective.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Formation délivrée en présentiel ou distanciel* (blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthode** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Variables suivant les formations, les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont :

- Ordinateurs Mac ou PC (sauf pour certains cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel)
- Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne
- Supports de cours et exercices

En cas de formation intra sur site externe à M2i, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

* nous consulter pour la faisabilité en distanciel

** ratio variable selon le cours suivi

Prérequis

Avoir réalisé son profil DISC® (test inclus en inter). Pour plus d'informations concernant la mise en place et le tarif intra, contactez votre conseiller formation.

Public concerné

Toute personne souhaitant optimiser sa communication avec autrui.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

1) Avant la formation

- Questionnaire de positionnement pour identifier ses propres axes de progrès

2) Pendant la formation

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation du cadre de la formation
- Contextualisation des objectifs et des enjeux
- Emergence des représentations des participants
- Ajustement du contenu du programme de la formation si besoin

Comprendre son profil comportemental

- Présentation du modèle DISC® : principes et origines
- Découvrir les 4 styles comportementaux : "dominance", "influence", "stabilité", "conformité"
- Les émotions génératrices d'énergie
- Le profil naturel et le profil adapté
- Prendre conscience de ses préférences comportementales, de ses zones de confort et d'inconfort
- Identifier les situations de communication à risque

Les fondamentaux de la communication

- Appréhender les 3 piliers d'une relation : soi, autrui et la situation
- Connaître les fondamentaux de la communication interpersonnelle
- Analyser les principaux obstacles à une bonne communication
- Développer des rapports constructifs tout en préservant la qualité de la relation

Identifier le profil de ses interlocuteurs à travers le modèle DISC®

- Savoir identifier les indicateurs comportementaux (mots, gestes, voix)
- Connaître et reconnaître la dynamique de ses interlocuteurs
- Identifier et accepter les besoins de l'autre

Développer son agilité relationnelle et gagner en leadership

- Adapter sa stratégie de communication tout en gardant sa personnalité
- Identifier les principaux signaux de stress de chaque profil
- Exercices et jeux de rôle en situation professionnelle ou personnelle des participants

Mieux communiquer en cas de conflit

- Découvrir et comprendre les sources d'incompréhensions et de conflits liées aux besoins de chacun
- Prévenir et gérer les tensions
- Sortir des conflits grâce au modèle DISC®

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- *Autodiagnostic*
- *Mises en situation : atelier collectif ou simulations basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires*
- *Présentation d'un pitch aux couleurs du DISC®*
- *Exercices et jeux de rôle en situation professionnelle ou personnelle des participants*
- *Débriefing sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique*
- *Plan d'action : rédiger son plan d'action personnalisé (PAP), objectifs et actions concrètes*

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz permettant de valider les compétences acquises)
- Bilan oral et évaluation à chaud

3) Après la formation : consolider et approfondir

- Pendant 3 mois après la formation, les participants bénéficient d'un suivi personnalisé asynchrone auprès du formateur par courriel
- Ils reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

Les + de la formation

En amont de cette formation, chaque participant complète un questionnaire confidentiel en ligne permettant d'établir son profil personnel DISC®.

Pendant le stage, le formateur remet personnellement à chaque personne son profil d'une vingtaine de pages obtenu à la suite du questionnaire. Les participants découvrent ainsi leurs préférences comportementales et peuvent disposer d'un accompagnement sur mesure adapté lors de la formation.

Nos formateurs sont certifiés et ont la double compétence : DISC® et communication.

Accessibilité de la formation

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Les détails de l'accueil des personnes en situation de handicap sont consultables sur la page Accueil et Handicap.

Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.