

Intitulé de la formation FC08 (2 à 3 jours)

❖ AMÉLIORER SA COMMUNICATION

Objectifs pédagogiques des thèmes

- ⇒ Permettre à toutes personnes, notamment les managers, de comprendre et d'utiliser l'outil DISC pour améliorer la communication, la collaboration, et la gestion d'équipe.
- ⇒ Mieux comprendre ses réactions
- ⇒ Mieux écouter son entourage
- ⇒ Mieux communiquer de manière assertive et non violente en interne
- ⇒ Mieux gérer des situations stressantes ou conflictuelles par des approches et des méthodes adaptées

Public concerné

- Toutes personnes désirant développer ou approfondir ses compétences en la matière
- Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire
- Niveau : Fondamentaux ou confirmé

Programme détaillé (FC08 – 14h à 21h)

- **Jour 1 : La méthode et l’outil DISC pour les managers (7h + 7h sur demande)**
 - Présentation des 4 profils DISC : Dominance, Influence, Stabilité, Conformité
 - Vidéo ou présentation interactive sur les caractéristiques de chaque profil
 - Exercice individuel : Auto-évaluation pour identifier son propre profil DISC
 - Techniques de communication adaptées à chaque profil DISC
 - Exercices en sous-groupes : Mises en situation et jeux de rôles
 - Utiliser le DISC pour composer des équipes équilibrées
 - Stratégies de motivation adaptées aux différents profils DISC
 - Étude de cas : Analyse de scénarios de management et application du DISC
 - Création de plans d'actions personnalisés pour l'application du DISC
 - Discussion sur les défis de l'implémentation du DISC et solutions possibles
 - (Possibilité d’ajouter une journée d’ateliers sur le DISC pour répondre à des situations métiers précises et maîtriser pleinement la méthode)

- **Jour 2 : Mieux écouter et communiquer pour gérer des situations stressantes ou conflictuelles (7h)**
 - Découvrir les enjeux d’une communication efficace et les incidences des conflits
 - Etudier la mécanique de l’évolution d’une situation tendue ou conflictuelle
 - Lire vos émotions et celles des autres pour mieux les apprécier
 - Maîtriser ses distorsions de réalité et nos biais cognitifs
 - Comprendre vos styles d’écoute et les utiliser à bon escient
 - Développer votre écoute active par des mises en situation variées
 - Savoir communiquer de manière non-violente, principes d’actions et postures
 - Améliorer son assertivité pour vous affirmer sans susciter de l’hostilité de la part de vos interlocuteurs
 - Dépasser et résoudre un conflit en choisissant la stratégie adaptée pour renouer avec la coopération

Informations essentielles et modalités pratiques

- **Durée** : 2 jours (14h) à 3 jours (21h)
- **Dates et sessions** : à définir selon demande
- **Horaires** : 9h00-12h30 ou de 13h30-17h00
- **Tarif public intra-entreprise** : **1 500€ HT/Jour** pour un **groupe de 3 à 8 personnes**, (100€ HT/Jour par personne ajoutée dans la limite de 12 pers/groupe) + **125€HT/pers auto-test DISC** à la demande (70 questions + analyse approfondie dans dossier individuel de 57 pages. + gestion des tests + retour individuel par le formateur)
- **Contact** : contact@formations-management.fr - 09 72 17 24 12 (appel non surtaxé)
- **Lieu** : Dans vos locaux ou dans l'une de nos salles, en présentiel ou par système de visio-conférence

Animation et moyens pédagogiques – points forts de la formation

- **Nombre de participants limité** pour s'occuper de chacun en traitant de ses cas spécifiques tout en favorisant l'échange collectif
- **Réflexion** : apports méthodologiques sur supports clairs et concis associés à de nombreux exemples et illustrations ; tests d'auto-évaluation ; débats-échanges structurés autour des pratiques individuelles et collectives ; étude de cas
- **Expérimentation** : exercices de prises de conscience par des jeux de rôles et/ou des mises en situations multiples ; bon équilibre entre théorie et pratique.
- **Assimilation** : exercices individuels ou en sous-groupes autour d'une méthode ou d'un outil pour favoriser l'appropriation ; élaboration de son plan d'action

Évaluation et suivi

- **Avant la formation** : Identification des attentes et de l'objectif pédagogique ; Signature convention de formation ; Réalisation des tests de pré-requis
- **Pendant la formation** : Évaluation des acquis à chaque étape du stage ; Élaboration d'un plan d'action personnalisé avec objectif(s) définis en début et validé en fin de stage ; Diffusion de la liste d'émargement
- **Après la formation** : Évaluations de la formation sur tous ses aspects ; Réalisation du test en ligne des acquis post formation ; Attestation de formation ; Accompagnements personnalisés (modalités et possibilités sous conditions).