



2 jours

PROGRAMME DE FORMATION

En présentiel

À distance

MIEUX COMMUNIQUER AVEC LA MÉTHODE AEC[®], ARC EN CIEL LE LANGAGE DES COULEURS

OBJECTIFS DE FORMATION

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Appréhender la méthode Arc-en-ciel
- S'identifier dans son style naturel et son style adapté
- Comprendre et repérer les profils autour de soi
- Appréhender les ressorts de la communication interpersonnelle
- Gagner en flexibilité pour développer son aisance relationnelle

PARTICIPANTS

- Toute personne souhaitant progresser dans la connaissance de soi et la maîtrise des relations interpersonnelles

PRÉREQUIS

- Aucun

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ACTIVES

- Positionnement : Questionnaire préalable envoyé au participant et responsable N+1
- Formation action : le participant est acteur de sa formation et le formateur propose beaucoup d'exercices basés sur le contexte professionnel
- Test de personnalité par la méthode AEC[®], Arc En Ciel
- Apports théoriques et méthodologiques illustrés par de nombreux exercices pratiques
- Analyse de pratique, mises en situation sur des cas concrets pour permettre l'appropriation des méthodes et des outils
- Une étude personnalisée (restitution de résultats de tests de personnalité)
- Support individuel de formation

ÉVALUATION

- Évaluation formative réalisée par l'intervenant tout au long de la formation afin de mesurer les acquisitions et les progressions
- Évaluation des acquis

LES PLUS

- PAI : un plan d'actions individuel sera formalisé en fin de formation.
 - Programmes ajustables à vos attentes
 - Accompagnement personnalisé
 - Option démarche qualité :
- SQF – Suivi Qualité Formation : Synthèse détaillée et bilan du formateur.
- Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap, contact référent handicap au 02 43 61 08 47
 - Une expertise² de nos formateurs : technique et pédagogie active

PROGRAMME DE FORMATION

1. Découvrir la méthode du langage des couleurs

- Les fondamentaux de la perception de soi et la relation à l'autre
- Les apports de William Marston et de Carl Jung
- Le langage des couleurs : ce qu'il dit et ce qu'il ne dit pas
- Les caractéristiques de cette méthode
- Les images suggestives du rouge, du jaune, du vert, du bleu

2. Comprendre le langage des couleurs

- Les 4 couleurs, les 8 profils, les 68 positions...
- Les attitudes et comportements associés
- Les qualités des défauts et les défauts des qualités de chaque couleur
- La perception des uns par les autres

3. Identifier son profil communicant

- Les 2 styles : son style naturel et son style adapté selon la fonction exercée à titre personnel et à titre professionnel
- La position de chaque style dans la roue
- Prendre en compte tous les aspects de sa personne : ce qui plaît et ce qui plaît moins
- Gagner en flexibilité pour des relations plus productives
- Identifier ses facteurs de succès dans les rôles et missions exercées
- Mettre en évidence les comportements à risque : les « trop » ou les « pas assez » selon les couleurs de son profil
- Accepter ses limites et en prendre compte dans sa fonction
- Entreprendre de changer ce qui peut être changé pour mieux s'adapter aux autres selon leurs couleurs et profils
- Prendre en compte la situation

4. Construire sa démarche de progrès

- Les axes de progrès individuels
- Le plan d'actions
- La mise en œuvre du changement de pratique