



2 jours

PROGRAMME DE FORMATION

En présentiel

À distance

## MIEUX COMMUNIQUER ET GAGNER EN AGILITE AVEC LA MÉTHODE AEC DISC®

### OBJECTIFS DE FORMATION

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

- Appréhender la méthode Arc-en-ciel DISC
- Identifier son style naturel et son style adapté
- Comprendre et repérer les profils autour de soi
- Gagner en flexibilité dans sa relation à l'autre
- 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

- Questionnaire personnel AEC DISC® en ligne
- Livrable de 40 pages sur le profil naturel et adapté
- Formation action : le participant est acteur de sa formation et le formateur propose beaucoup d'exercices basés sur le contexte professionnel
- 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
- Suivi Qualité Formation : Synthèse détaillée et bilan du formateur.

### 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

#### 2. Comprendre le bénéfice de la méthode AEC DISC®

- Les influences des 4 couleurs dans la relation au quotidien
- Les attitudes et comportements associés
- Les qualités de ses défauts et les défauts des qualités

#### 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
- Ses talents et ses axes d'amélioration pour gagner en harmonie
- Prendre en compte tous les aspects de sa personne

#### 4. Gagner en flexibilité pour des relations plus productives

- S'adapter aux autres selon leurs couleurs et profils
- Prendre en compte la situation
- La perception des uns par les autres

#### 5. Construire sa démarche de progrès

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