

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR AMÉLIORER SA COMMUNICATION

Découvrez votre profil DISC® pour communiquer avec impact et développer des relations professionnelles harmonieuses

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée	1 jour – 8h (7h en présentiel + 1h visio individuelle de suivi à 1 mois)	Horaires	9h00–12h30 / 14h00–17h30
Public visé	Toute personne souhaitant mieux se connaître et améliorer ses interactions professionnelles	Effectif	De 3 à 8 participants maximum
Prérequis	Avoir complété le questionnaire DISC & Forces Motrices en amont de la formation	Lieu	3 bis rue de Billère – Résidence Médecis RDC – 64300 Orthez (salle PMR) ou sur site
Tarif	Inter-entreprises : 280 € / participant Debrief individuel du profil DISC en option Besoin d'un format sur-mesure (intra ou individuel) ? Contactez-nous pour un devis personnalisé.	Sanction	Certificat de réalisation
Modalité	Présentiel	Positionnement	En amont de la formation

Session organisée sous réserve d'un minimum de 3 participants afin de garantir la qualité des échanges et des mises en pratique. Dans le cas contraire, une solution alternative (nouvelle date ou accompagnement individualisé) pourra vous être proposée

LA FORMATION EN BREF

Se connaître soi-même est le premier levier d'une communication efficace : mieux comprendre ses réactions, ses motivations et ses comportements permet d'ajuster sa posture face à ses interlocuteurs. Cette formation d'une journée vous invite à explorer votre profil DISC® et vos Forces Motrices pour décoder vos modes de fonctionnement et ceux des personnes qui vous entourent. Grâce à des exercices ludiques, des mises en situation concrètes et un rapport individuel personnalisé d'environ 35 pages, vous repartirez avec des clés immédiatement opérationnelles pour communiquer avec plus de clarté, de souplesse et d'impact dans votre quotidien professionnel.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Objectif général

- Développer sa connaissance de soi et adapter sa communication pour favoriser la compréhension mutuelle et la coopération au travail.

Objectifs opérationnels

- Identifier les 4 profils comportementaux DISC et les 7 Forces Motrices d'Allport
- Analyser ses propres comportements, forces, limites, besoins et peurs associés à son profil
- Reconnaître le profil de ses interlocuteurs à travers les mots, la voix et les gestes
- Adapter sa communication pour mieux se faire entendre, comprendre et respecter
- Élaborer un plan d'action personnalisé pour développer ses compétences relationnelles

PARCOURS DE FORMATION

EN AMONT DE LA FORMATION	EN AVAL DE LA FORMATION
<ul style="list-style-type: none"> • Passation du questionnaire DISC & Forces Motrices en individuel • Envoi de la fiche de positionnement individuel avec la convocation de formation • Envoi du règlement intérieur et du livret stagiaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Remise du certificat de réalisation • Débriefing individuel du profil DISC & Forces Motrices (option) • Questionnaire de satisfaction à froid stagiaire (90 jours) • Évaluation du transfert des acquis en situation professionnelle par le prescripteur à froid (90 jours)

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Accueil & lancement

- Présenter le programme, les objectifs et les modalités de la journée
- Recueillir les attentes individuelles — météo du jour et brise-glace

Module 1 · Introduction au DISC®

- Comprendre les fondements du modèle DISC® de Marston et ses champs d'application (management, communication, team-building)
- Identifier les 4 grands styles comportementaux et leur langage couleur : Rouge – Jaune – Vert – Bleu
- Distinguer ce que le DISC® mesure (comportements et émotions) de ce qu'il ne juge pas (personnalité, valeur)

Activité proposée : Exercice collectif : *le Personnalisateur* — première exploration intuitive de son style comportemental

Module 2 · Découverte des Forces Motrices

- Identifier les 7 Forces Motrices d'Allport (motivations profondes) et leur lien avec les comportements observables
- Comprendre comment les Forces Motrices influencent les préférences, les priorités et les zones d'énergie de chaque profil
- Relier ses propres motivations à ses comportements professionnels quotidiens

Activité proposée : Exercice collectif : *The Last Padawan* — mise en lumière de ses valeurs et Forces Motrices dominantes

Module 3 · Le DISC® en profondeur

- Analyser les côtés lumineux et obscurs de chaque profil DISC® pour mieux comprendre les dynamiques relationnelles
- Caractériser les Forces, Limites, Besoins et Peurs propres à chaque style comportemental
- Reconnaître le profil d'un interlocuteur à partir d'indicateurs concrets : choix des mots, ton de la voix, gestuelle

Activité proposée : Exercices pratiques : *DISCO* (exploration approfondie de son profil) et *Colorstar* (reconnaissance des profils des autres)

Module 4 · Lire et comprendre son rapport individuel

- Interpréter son rapport individuel DISC® : distinguer profil naturel (qui je suis) et profil adapté (comment je me comporte sous pression)
- Analyser ses déclinaisons comportementales et ses tendances personnelles dans les différentes situations professionnelles
- Intégrer la dimension Forces Motrices pour une lecture complète et nuancée de son profil

Activité proposée : *Exercice de réflexion individuelle : proverbes et citations — ancrage des apprentissages dans son vécu*

Module 5 · Construire son plan d'action

- Identifier ses axes prioritaires de développement en communication et en relation
- Formuler des actions concrètes, réalistes et mesurables pour progresser dans ses interactions
- Recevoir et s'approprier son rapport individuel DISC & Forces Motrices (~35 pages) comme outil de développement durable

Validation des acquis & clôture

- Synthèse collective : points clés retenus et engagements de transfert
- Évaluation des connaissances — correction et précisions collectives

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique sur des situations concrètes issues du terrain des participants
- Pédagogie réflexive et dynamique de groupe : jeux coopératifs (Personnaliteur, Last Padawan, DISCO, Colorstar), exercices en binômes, explorations en sous-groupes, mutualisations de synthèse
- Utilisation de la méthode DISC® certifiée Assessment 24x7 : outil dénué de tout jugement de valeur, centré sur les comportements observables et les émotions
- Rapport individuel DISC & Forces Motrices (~35 pages) remis à chaque participant : support concret et personnel de développement

Pour en savoir plus sur nos méthodes pédagogiques : www.al-evolution.com/nos-methodes-pedagogiques

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Positionnement individuel en amont de la formation (fiche transmise avec la convocation)
- Évaluation des acquis par la formatrice tout au long de la journée (échanges, productions des stagiaires, exercices KAHOOT/ERUDIA)
- Évaluation des connaissances en fin de parcours
- Questionnaire de satisfaction des stagiaires
- Questionnaire de satisfaction à distance — 90 jours après la formation
- Remise d'un certificat de réalisation à chaque participant

INTERVENANTE

Audrey Labastie — Master 2 Management des Ressources Humaines | 20 ans d'expérience en RH et accompagnement professionnel | Certifiée DISC® & Forces Motrices (Assessment 24x7)

- Encourage la participation de tous et soutient l'expression de chacun, en s'adaptant aux rythmes individuels
- Facilitatrice neutre, convaincue du potentiel de développement de chaque participant
- S'appuie sur les situations réelles des participants pour ancrer les apprentissages et favoriser le transfert

ACCESSIBILITÉ & HANDICAP

AL Evolution accueille toute personne en situation de handicap et adapte ses modalités en conséquence. La salle de formation est accessible PMR. Pour toute demande d'aménagement spécifique, contactez-nous en amont de la formation. Plus d'informations sur www.al-evolution.com

NOTRE ENGAGEMENT

AL Evolution s'inscrit dans une obligation de moyens. Nous fournissons des outils concrets, des mises en situation ancrées dans le vécu professionnel et un cadre d'apprentissage stimulant. L'impact de la formation dépend aussi de l'implication des participants et de leur volonté de mettre en pratique leurs acquis au quotidien.