

Mieux se connaître pour améliorer sa communication

Public concerné :

Toute personne désirant mieux se connaître et améliorer ses interactions en s'appuyant sur un moyen simple, ludique et directement opérationnel

Pré requis:

Positionnement en amont de la formation
Avoir passé le test DISC & Forces Motrices en amont

Durée :

30 minutes : passation du questionnaire DISC & FORCES motrices

6 heures de formation collective (possibilité de découpage en 1 journée ou 2 demies-journées)

1h de débriefing individuel de votre profil

Tarifs indicatifs :

En inter : 900€ TTC / participant + Passage du questionnaire et débriefing individuel inclus

En intra : 1800€ TTC / par groupe + 180€ TTC/stagiaire pour passage questionnaire + débrief individuel 1h30

Lieu de formation :

3 bis rue de Billère – résidence Médecis
64300 Orthez

Horaires : *(A titre indicatif)*

9h-12h / 14h-17h

Mode d'évaluation :

Evaluation de l'atteinte des objectifs en cours et en fin de formation par l'ensemble des participants et par le prescripteur

Evaluation de la satisfaction du stagiaire à la fin de la formation (à chaud) puis à 3 mois (à froid)

Sanction de la formation :

Attestation de formation

Effectif :

De 4 à 8 personnes maxi

Objectifs de formation :

- Avoir une meilleure connaissance de soi, de son style de communication et de ses motivations
- Être acteur d'une meilleure communication favorisant la compréhension et le respect mutuels
- Prendre du recul par rapport aux comportements des personnes qui vous entourent et « tolérer » d'autres types de comportements au travail, de les accepter comme différents et non pas dysfonctionnels.

Objectifs opérationnels :

- Comprendre les différences de chacun des styles
- Adapter la forme de sa communication pour mieux être entendu sur le fond
- Se positionner et comprendre ses propres réactions face à ses interlocuteurs
- Comprendre les facteurs de motivation
- Comprendre son profil personnel pour mieux communiquer avec les autres

Descriptif de la formation :

- Le DISC® est un outil prédictif polyvalent qui apporte des clefs de lecture permettant un champ d'application très complet : développement personnel, coaching, recrutement, management ou encore team-building.
- Le DISC® propose un langage basé sur les couleurs (Rouge-Jaune-Vert-Bleu). Il est ainsi facile à retenir, un argument de poids lorsqu'il est utilisé en équipe : il facilite la mémorisation des profils de chacun et permet une acquisition rapide de la part des répondants.
- Dénué de tout jugement de valeur, le DISC® se concentre uniquement sur les comportements et les émotions (et pas sur la personnalité).
- La méthode indique précisément comment communiquer et travailler de manière efficace avec tel ou tel profil. C'est là le réel intérêt de la méthode : indiquer des « modes opératoires » pour communiquer, résoudre les problèmes et les conflits avec chaque autre profil (y compris le vôtre).

Contenus :

Module 1 : 1h30 « Introduction au DISC »

- Accueil – météo – attentes
- Découvertes des 4 comportements du DISC de Marston
- Exercice : le Personnalisateur

Module 2 : 1h30 « Découverte des Forces Motrices »

- Les 7 Forces Motrice d'Allport
- Les impacts sur chaque style
- Exercice : the last Padawan

Module 3 : 1h30 « Le DISC en profondeur »

- Exercice : le DISCO
- Côté lumineux et côté obscur de chaque style
- Force / Limite / Besoin / Peur
- Reconnaître le profil de votre interlocuteur : les mots, la voix, les gestes
- Exercice : Colorstar

Module 4 : 1h « Comment lire son rapport individuel »

- Comprendre son rapport individuel : naturel vs adapté
- Les déclinaisons
- Les tendances comportementales

Module 5 - Fin de journée : 30 minutes « Je crée mon plan d'action »

- Exercice : proverbes et citations
- Plan d'action personnalisé
- Remise du profil individuel (rapport d'environ 35 pages)

Méthodes pédagogiques :

- En amont de la formation passation du questionnaire DISC & FORCES motrices
- En aval débriefing individuel du profil individuel avec le formateur

- Prise en compte des besoins spécifiques des participants
- Alternance d'apports théoriques et applications pratiques (cas concrets et pratiques) pour :
 - Garantir les conditions nécessaires à l'appropriation des outils transmis
 - Offrir une cohérence entre les apports théoriques et leur expérimentation directe
 - Assurer la confidentialité des situations issues du cadre professionnel des stagiaires

La pédagogie réflexive alterne donc exercices pratiques et apports théoriques - cas proposés par le formateur et/ou problématiques amenées par les participants – pour favoriser l'intégration des outils de manière vivante.

La dynamique de groupe nourrit les échanges et enrichit la réflexion collective, tout en facilitant l'intégration de nouveaux réflexes de communication par des mises en situation : des jeux coopératifs, des explorations en sous-groupes, des exercices en binômes, des mutualisations de synthèse.

La démarche pédagogique est essentiellement ludique et active. Elle amène les participants à certaines analyses de leur mode actuel de fonctionnement et de leurs pratiques.

Moyens techniques :

- Salle de formation équipée de vidéo projecteur, support de diffusion, paperboard, tables et multiprises, le tout respectant le protocole sanitaire en vigueur.
- Supports de formation (power point, cahier d'exercices et dossier technique détaillé pour les stagiaires, jeux numériques, questionnaire en ligne)

Intervenant :

Audrey Labastie titulaire d'un master 2 en management des RH, dotée de 15 ans d'expérience dans les ressources humaines et l'accompagnement de public en recherche d'emploi et certifiée à l'analyse et la formation DISC & Forces motrices par Assessment 24x7.

Afin de faciliter l'apprentissage des stagiaires, le/la formateur.trice :

- Encourage la participation de tous et soutient l'expression de chacun
- Est attentif.ve aux rythmes, besoins et difficultés individuels
- Est un/une facilitateur.trice neutre, convaincu.e du potentiel de développement de chaque participant
- S'adapte aux événements vécus dans le groupe et s'appuie sur l'expérience des participants

Retrouvez toutes informations sur les membres de l'équipe sur le site internet d'AL Evolution : <https://www.al-evolution.com/>

Déontologie :

La Formation proposée s'inscrit résolument dans une obligation de moyens. En effet, l'impact positif de la formation sur la pratique professionnelle des stagiaires dépend de leur degré d'implication durant la journée de formation, puis de leur mise en application dans le cadre de leurs missions et actions quotidiennes.

AL Evolution s'engage à fournir des outils concrets permettant la montée en compétences des stagiaires par des jeux ludiques, des exercices collectifs, des mises en situation basées sur le vécu professionnel des stagiaires

AL Evolution souligne le besoin de temps propre à chacun pour s'approprier les différents outils expérimentés et la nécessaire volonté des participants de mettre en pratique leurs acquis dans leur cadre professionnel.