

Formation Communication

Communiquer avec impact grâce à la méthode DISC Arc En Ciel®

Développez votre intelligence relationnelle, adaptez votre communication à chaque interlocuteur et gagnez en efficacité, même dans les situations délicates.



Informations clés

- 🕒 14 h en présentiel
- ♿ Bâtiment conforme aux normes d'accessibilité



Prix de la formation

Tarif : 1400€ HT

Pour toute question sur le tarif, nous contacter

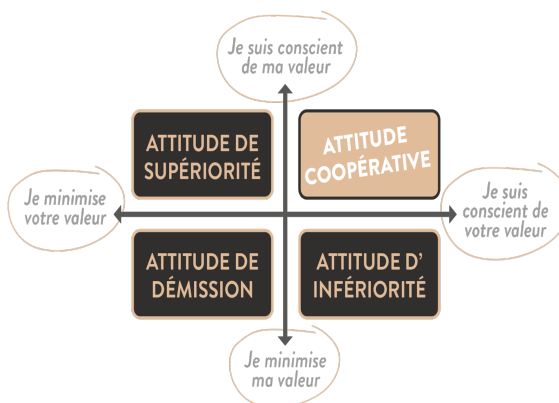


Objectif de la formation

- Décrypter son profil Arc En Ciel DISC® pour mieux se connaître
- Faciliter et optimiser son apprentissage relationnel en tant qu'individu
- Développer sa flexibilité en respectant ses limites
- Mieux reconnaître les autres dans leurs forces et faiblesses en tant que personnes et collaborateurs
- Exprimer son potentiel managérial en situation professionnelle

Aptitudes et compétences visées :

- Analyser son propre style de communication et identifier ses préférences comportementales grâce à la méthode DISC Arc En Ciel®.
- Adapter sa communication en fonction des profils de ses interlocuteurs afin de favoriser des relations constructives.
- Développer son intelligence relationnelle, sa capacité d'écoute et son assertivité.
- Renforcer son efficacité dans les échanges professionnels, la coopération et le travail en équipe.
- Prévenir et gérer les situations de tension ou de conflit en adoptant une communication adaptée.
- Élaborer un plan d'action personnel pour faire évoluer durablement ses pratiques relationnelles.



Public visé

Pour qui : Tout le monde

Pré-requis : Toutes personnes souhaitant mieux se comprendre et s'épanouir dans son environnement professionnel et personnel.



Programme de la formation

📅 JOUR 1

Objectif 1: Identifier les fondements de la méthode Arc En Ciel DISC®

- La méthode des couleurs® : rouge, jaune, vert et bleu
- Les quatre traits de Marston : le DISC.
- Les huit types psychologiques de Jung: les attitudes et fonctions
- L'approche de Spranger : les six motivations
- Les graphiques et le questionnaire Arc-en-Ciel
- Exercice: Illustrer la relativité de la perception par quatre couleurs. Décrypter son profil Arc En Ciel DISC®.

Objectif 2 : Communiquer avec les couleurs

- Découvrir la dynamique entre les deux styles : naturel et adapté
- Utiliser la roue Arc-en-Ciel
- Appréhender quatre styles de management selon les quatre couleurs : directif, affectif, participatif et normatif
- Expérimenter la prise de décision en groupe
- Mise en situation: Utiliser les quatre fonctions de Jung selon une situation managériale donnée

Objectif 3: Expérimenter le schéma de l'efficacité optimale

- Identifier les quatre étapes de l'efficacité optimale
- Connaître son style de management dans ses forces et limites
- Développer sa flexibilité interne et externe
- Identifier et s'adapter au style de ses collaborateurs
- Considérer et intégrer des situations managériales complexes
- Jeu de rôle: Les quatre étapes de l'efficacité optimale

📅 JOUR 2

Objectif 4 : Comprendre les risques de sélection et de distorsions du management

- Représenter les risques de sélection en fonction des quatre couleurs : autocrate, utopiste, laxiste et technocrate
- Considérer deux éléments et minimiser le troisième : moi, autrui ou la situation
- Comprendre la nécessité d'une hiérarchie des fonctions et d'une égalité des personnes
- Confondre les registres : hiérarchie des personnes ou égalité des fonctions
- Retenir un seul registre : hiérarchie des fonctions ou égalité des personnes
- Exercice: Représenter les risques de sélection et de distorsion en fonction des quatre couleurs

Objectif 5 : Développer une stratégie de développement

- Décrypter ses axes de développement professionnel et personnel
- Exploiter son profil Arc En Ciel DISC®
- Mettre en place des stratégies de réussite personnelle
- Travaux pratiques: Élaboration d'un plan de développement personnel

Modalités

En amont de la Formation

- › Un entretien personnalisé avec votre formateur
- › Un questionnaire de positionnement
- › Un questionnaire à réaliser sur le web pour appréhender les dimensions de votre personnalité

Pendant la formation

- › Ancrage des connaissances
- › Entraînements intensifs pour développer les compétences en situation
- › Feedbacks personnalisés pour mesurer vos progrès
- › Retour d'expériences et objectifs pour l'intersession
- › Micro Learning à distance : 12 vidéos motion design suivis d'exercices
- › Une assistance personnalisée à l'initiative du participant

Modalités d'évaluation

- › A la fin de la formation, le participant reçoit une attestation et évalue sa progression
- › Dans les 3 mois suivant la formation, l'organisme de formation évalue les compétences acquises et leurs impacts

Moyens d'encadrement

Le professionnalisme de l'organisme de formation

ADLIB-PEOPLE est une entreprise à mission dont la raison d'être est d'élever le niveau de conscience des personnes responsables du changement et de favoriser l'émergence d'un leadership positif au service de la performance économique et du bien commun.

ADLIB PEOPLE est la continuation de l'activité de conseil, de coaching et de formation créée par Laurent Buonanno il y a 20 ans.

Les changements organisationnels ne sont possibles que si les individus qui composent l'organisation changent leurs comportements. Pour apporter la valeur attendue, nous sélectionnons et intégrons les méthodes de développement du potentiel les plus puissantes au monde.

L'expertise des formateurs

Parce que l'impact que vous attendez est lié au formateur qui réalise la prestation, notre exigence porte sur 4 critères :

- › Avoir exercé des responsabilités significatives en entreprise,
- › Être habilité au minimum à 3 méthodologies reconnues,
- › Avoir à minima 5 ans d'expérience en tant que formateur et
- › Obtenir régulièrement des évaluations indiquant une prestation d'excellence.

Ressources pédagogiques

- › Inventaire de personnalité
- › Documentation du participant
- › Un livre de référence
- › Exercices à distance



Délais d'accès

Cette session est proposée à Paris, Lyon et Perpignan.

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles sur notre site : <https://www.adlib-people.fr/agenda/communication>



Certification

L'éligibilité au CPF est en cours de réactualisation



Accessibilité aux personnes handicapées

Toutes nos salles de formation sont accessibles aux personnes handicapées.

Les moyens de la prestation peuvent être adaptés en fonction du handicap des participants : contacter Stéphanie au 0766398128.

Version actualisée le 24/07/2026