

## Améliorer sa communication avec la méthode DISC

🕒 14h 🌐 Tout public ✅ Prérequis : Aucun 📄 Document transmis : Aucun

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Adopter un mode de communication favorable aux échanges  
Décoder les relations interpersonnelles  
Affronter les situations génératrices de tension Prendre du recul sur les situations conflictuelles

### CONTENU

#### Le modèle DISC

Les quatre profils : dominant, influent, stable, consciencieux  
Les huit tendances DISC : Conducteur, Motivateur, Promoteur, Facilitateur, Supporteur, Coordinateur, Evalueur et organisateur  
Le comportement adéquat face à ses interlocuteurs

#### Les modes de communication favorable

Le test de Gordon  
L'assertivité et l'empathie  
Les attentes des interlocuteurs  
Qualités personnelles et axes d'amélioration

#### Les tensions

Les « stresseurs » et ses propres niveaux d'alerte  
Dire non lorsque c'est nécessaire, affirmation  
Maîtrise de soi, bien-être au travail

### MODALITES PEDAGOGIQUES

Formation en présentiel ou en distanciel, en Visio avec un formateur  
Suivi des actions à distance : les échanges et travaux réalisées seront en corrélation avec les objectifs pédagogiques, les séances seront notifiées auprès d'Elli'Up par le formateur, l'apprenant signera les attestations de présence correspondantes, Elli'Up est joignable par téléphone ou mail  
Apports théoriques et pratiques  
Travaux personnels

### MATERIEL A PREVOIR

Support permettant la prise de note

### MODALITE D'EVALUATION

Evaluation continue des acquis à l'oral  
Formulaire d'évaluation de la formation