

# Mieux communiquer en équipe avec la méthode DISC 4Colors

**2 jours**  
14 heures

*Objectif professionnel : cette formation permet aux participants de renforcer la cohésion et la performance collective en développant leur capacité à communiquer, coopérer et s'adapter aux différents profils comportementaux grâce à la méthode DISC 4Colors.*

## Objectifs pédagogiques :

- ✓ **Explorer son profil personnel**
- ✓ **Décoder les comportements de ses interlocuteurs**
- ✓ **Stimuler la coopération**
- ✓ **Maintenir la communication face aux tensions**

*Prérequis : aucun*

Tout collaborateur

## 1. Explorer son profil personnel

*Découvrir la logique du modèle DISC et les 4 couleurs comportementales  
Identifier ses préférences naturelles à partir de la méthode DISC  
Analyser ses points forts et ses limites  
Repérer l'impact de son profil sur les échanges avec l'équipe  
Identifier les situations dans lesquelles son profil peut générer incompréhensions ou tensions  
Modalités pédagogiques : passation et restitution du test DISC individuel, Atelier « Mon profil en action » pour identifier ses préférences comportementales, débrief collectif interactif*

Groupe de 4 à 8 participants

Profil des formateurs consultable sur [www.managir.com](http://www.managir.com)

## 2. Décoder les comportements de ses interlocuteurs

*Reconnaître les signes permettant de repérer un profil DISC  
Identifier les besoins fondamentaux, les leviers de motivation et les zones de stress de chaque couleur  
Repérer les incompréhensions fréquentes entre profils opposés  
Adapter son style pour améliorer les relations et prévenir les tensions  
Adapter sa manière de s'exprimer (langage, ton, niveau de détail, canal de communication)  
Ajuster sa posture face à des profils très différents du sien ou vécus comme « difficiles »  
Modalités pédagogiques : atelier « Cartographie d'équipe », exercices de communication croisée*

## 3. Stimuler la coopération

*Identifier les complémentarités des profils DISC d'une équipe  
Valoriser les contributions spécifiques de chaque couleur dans la réussite collective  
Coconstruire des règles de fonctionnement adaptées à la diversité des profils  
Distribuer les rôles selon les forces et les préférences  
Trouver sa place dans une équipe équilibrée  
Modalités / outils pédagogiques : jeux collaboratifs : résolution d'un défi collectif nécessitant les qualités de chaque profil, feedback croisé*

## 4. Maintenir la communication face aux tensions

*Identifier les sources de tension typiques entre les différents profils DISC  
Repérer les comportements à risque en situation de stress  
Adopter une posture d'écoute active et assertive adaptée à chaque couleur  
Mettre en place des stratégies de régulation : temporiser, reformuler, recadrer sans blesser  
Encourager les retours constructifs et les feedbacks positifs dans l'équipe  
Modalités / outils pédagogiques : Jeu de rôle : gestion d'une interaction difficile et analyse des leviers qui ont permis d'apaiser la situation, élaboration d'un plan d'action personnel pour mieux communiquer avec les autres dès son retour en poste*

Evaluation des compétences en début et en fin de formation. Mesure de satisfaction en fin de session.

Mesure de satisfaction du donneur d'ordre à ± 8 jours, évaluation par « Avis Vérifiés » à ± 1 mois, mesure de satisfaction et d'impact à ± 3 mois. Possibilité de questionnement complémentaire par mail pendant 30 jours.

**INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS**  
**01 45 23 22 22 ou [ggury@managir.com](mailto:ggury@managir.com)**

Ref : 413-012  
Version 061025

