Gestion des émotions et des situations tendues avec la méthode DISC

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26206520F — Mise à jour : 12 mai 2026

Organisme responsable : **BREIZH'APP CONSEIL ET FORMATION**

Présentation de la formation

Objectifs

Objectifs opérationnels :

- Mieux se connaître pour adapter sa communication avec la méthode DISC
- Identifier et gérer ses émotions pour mieux faire face aux situations tendues

Objectifs pédagogiques :

- S'approprier la méthode DISC pour identifier son profil comportemental et reconnaître celui de ses interlocuteurs
- S'appuyer sur ses résultats Profil DISC pour identifier ses zones de confort et d'inconfort, mieux s'adapter à l'autre et à l'environnement changeant
- Comprendre les mécanismes de l'intelligence émotionnelle et leurs impacts dans les situations professionnelles
- Acquérir des outils concrets pour gérer son stress, prendre du recul et répondre avec bienveillance dans les situations tendues

Compétences visées :

- Communiquer de manière adaptée
- Identifier et réguler ses émotions
- Gérer les situations difficiles avec recul et bienveillance
- Renforcer la qualité des relations professionnelles

Programme

jour 1 – Mieux se connaître pour mieux communiquer avec la méthode DISC

Inclusion

Découverte de la méthode DISC 4Colors

Explorer la dynamique des couleurs et les 3 piliers de la méthode

Se mettre en situation pour révéler son style et sa carte du monde

Ancrage

Comprendre les résultats & les dynamiques de son profil DISC (debrief Rapport DISC)

Identifier les couleurs des collègues et s'exercer à communiquer

Evaluation journée de formation et recueil besoins

J2- Gérer les situations tendues avec la méthode DISC

Inclusion

En s'appuyant sur la méthode DISC et le test DISC (Zone de confort et d'inconfort) :

- Appliquer l'intelligence émotionnelle
- Identifier & challenger ses zones de confort et d'inconfort

Ancrage matinée

S'exercer avec communiquer avec les techniques de Communication Non Violente (CNV) - Accueillir, clarifier et traiter des objections/critiques - Développer sa posture d'écoute active - Quiz fin de formation - Plan d'action - Evaluation fin de formation

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Sans niveau spécifique

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2277518S	Présentiel	Chantepie	06/07/2026	30/06/2027

Source : GREF Bretagne #26206520F