Mieux se connaître pour mieux communiquer avec la méthode DISC

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26206616F — Mise à jour : 12 mai 2026

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

Présentation de la formation

Objectifs

Objectifs opérationnels

- Identifier les principes fondamentaux du langage DISC
- Découvrir son profil comportemental
- Comprendre son propre fonctionnement pour pouvoir mieux aborder ses collègues et identifier leurs besoins
- Adapter son comportement et sa communication en fonction de son interlocuteur
- Être en mesure de gagner en efficacité

0bjectifs de formation : *A l'issue du stage, les participants seront capables de :*

- Décrypter son profil DISC pour mieux se connaître
- Mieux reconnaître les autres dans leurs forces et leurs limites
- Adapter son comportement et sa communication en fonction de son interlocuteur
- Développer l'esprit d'équipe pour faciliter la cohésion d'équipe

Compétences visées

Adapter sa communication au sein de son équipe et avec des équipes transversales en prenant en compte l'environnement de travail

Programme

JOUR 1 : 7h

Mieux se connaître soi-même et identifier son style de communication avec la méthode DISC

Approche intuitive des 4 couleurs :

- Découverte de la boussole du comportement
- Image de soi / perception des autres
- Appréhender les 3 piliers d'une relation

Comprendre les autres : identifier ses interlocuteurs

- Appliquer les fondamentaux de la communication interpersonnelle
- Savoir repérer les profils en fonction du comportement de ses interlocuteurs
- Connaître et reconnaître la dynamique de ses interlocuteurs

Comprendre son profil comportemental

- Décrypter son profil DISC (débrief Rapport DISC 4 Colors)
- Prendre conscience de ses préférences comportementales, de ses zones de confort et d'inconfort
- Décrypter ses axes de développement professionnel et personnel

- Mettre en place des stratégies de réussite personnelle

JOUR 2

Ancrage

Renforcer la collaboration et la coopération avec la méthode DISC

- Développer des rapports constructifs
- Préserver la qualité de la relation
- Identifier et accepter les besoins de l’autre

Développer son agilité relationnelle

- Adapter sa stratégie de communication tout en gardant sa personnalité
- Identifier les principaux « signaux faibles »

Développer une stratégie de développement

- Décrypter ses axes de développement professionnel et personnel
- Mettre en place des stratégies de réussite personnelle

Ancrage

Evaluation de la formation

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2277584S	Présentiel	Chantepie	01/07/2026	30/06/2027

Source : GREF Bretagne #26206616F