



**Adéquation RH** booste les potentiels et optimise la performance collective de vos équipes

Notre crédo : L'Adéquation Homme-Entreprise

## MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

**Public :** Cette formation s'adresse à toute personne désireuse détecter les différents modes de communication afin d'optimiser ses échanges avec ses collègues /collaborateurs

**Prérequis:** Avoir des interactions dans le cadre des échanges professionnels et maîtriser le Français oral et écrit

**Objectifs de la formation :** Apprendre à détecter chez soi et chez l'autre son mode de communication et les besoins qui en découlent . Apprendre à développer une technique de communication adaptée pour créer un échange efficace

**Modalités :** La formation se déroule sur deux jours, soit deux fois sept heures consécutives ou non. L'entrée en formation est permanente .Groupe entre 4 et 10 personnes maxi . Délai d'accès : Maximum 30 jours sous conditions d'effectif suffisant

### Contenu :

#### 1 - Apprendre à mieux se connaître

- Expliciter sa posture et ses forces
- Apprendre à accueillir les atouts et les faiblesses de ses collègues

#### 2 - Découvrir son propre style de communication

- Prendre conscience de son style à partir de son rapport personnalisé DISC
- Identifier les forces et les limites associés à chaque style
- Comprendre comment mieux travailler avec les autres styles

### 3- Détecter les sources de motivation et de stress chez l'autre

- Intégrer les besoins et les moteurs de chacune des couleurs du DISC.
- Repérer et gérer les situations génératrices de stress. Comprendre les émotions et adopter les comportements adaptés sous stress
- Présenter une idée en couleurs : adapter le fond et la forme aux comportements de communication de votre interlocuteur

### 4 - Adapter son comportement en situation de conflit

- Déterminer et mettre en oeuvre le comportement le plus adapté en situation de conflit ouvert
- Détecter le verbal et le non verbal pour anticiper les attentes de son interlocuteur
- Construire un argumentaire en fonction du style de comportement de la personne

**Méthodes pédagogiques** : Dans une alternance de démarche active et d'apports théoriques, chaque participant met en pratique individuellement et collectivement ses problématiques concrètes . De nombreux médias sont proposés ( jeux digitaux, jeux de rôles, mises en situation ....).Chaque participant reçoit un rapport détaillé de 40 pages environ sur son profil DISC .

**Compétences** : A l'issue de la formation, chaque participant saura reconnaître son mode de communication et détecter celui de son interlocuteur . Ainsi il saura adapter sa communication pour rendre son message efficace et créer de la valeur ajoutée

**Méthodes d'évaluation** : Un questionnaire d'évaluation des connaissances est proposé à l'issue de la formation . Des jeux de rôles et des partages en petits groupes permettent de valider l'acquisition des compétences tout au long de la formation.Un questionnaire d'évaluation des connaissances digital est proposé.

**Accessibilité des personnes en situation de handicap** : Adéquation RH s'engage à mettre à disposition un lieu accessible au personne en situation de handicap si nécessaire. Nos locaux sont accessibles.. Les méthodes seront adaptées dans la mesure du possible conjointement avec l'entreprise

**Conditions tarifaires** :Les tarifs sont établis en fonction du nombre de personnes à former et du nombre d'heures réalisées Pour plus d'informations merci de nous contacter

**Contacts** : Agathe Legrand, Gérante , 03.20.41.31.13 [contact@adequationrh.fr](mailto:contact@adequationrh.fr)

MAJ le 20/04/2022