

# MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER



# Mieux se connaître pour mieux communiquer

## Objectifs :

- Apprendre à détecter chez soi et chez l'autre son mode de communication préférentiel
- Connaître les besoins qui en découlent.
- Apprendre à développer une technique de communication adaptée pour créer un échange efficace et constructif
- Mettre en pratique rapidement une adaptabilité dans le discours afin d'être pertinent dans son message
- Détecter les sources de motivation et de stress qui sous tendent les comportements de communication pour renforcer son impact dans le discours
- Détecter la plus value dans chaque style de communication dans l'organisation
- S'approprier ses forces motrices
- Apprendre à détecter les forces motrices de ses collaborateurs

## Contenu :

### Module 1 : Apprendre à mieux se connaître

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

### Module 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

### Module 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





# Mieux se connaître pour mieux communiquer

## Contenu :

- **Module 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
- **Module 5: Découvrir et s'appropriier les forces motrices**
  - Apprendre à définir les 7 forces motrices à l'origine de nos comportement et à les interroger
  - Apprendre à détecter les avantages de chaque force motrice et comment les utiliser
  - Mieux appréhender les forces motrices grâce à des " cas concrets "
  - Mieux connaître ses collègues et apprendre à interroger les moteurs de l'autre pour fédérer

## Méthode pédagogique :

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 .



# Mieux se connaître pour mieux communiquer

## 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.



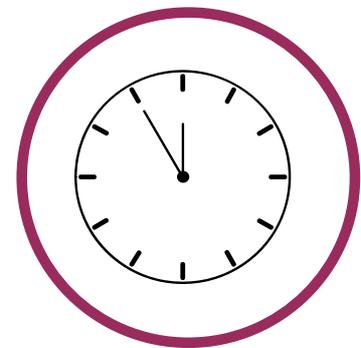
### **PUBLIC :**

Personne désireuse de 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



### **MODALITÉS:**

Au choix 1 ou 2 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

