

# Programme de Formation

## Approfondir sa communication avec la Méthode DISC

### Niveau intermédiaire

*(mise à jour janvier 2026)*

**Public :** Chefs d'entreprise, salariés, indépendants, responsables commerciaux ou toute personne souhaitant améliorer sa communication et son efficacité relationnelle avec ses clients, partenaires ou collaborateurs.

**Pré-requis :** Aucun prérequis technique. En amont de la formation, chaque participant devra remplir un test DISC en ligne afin d'identifier son profil comportemental.

**Contact & Admission :** Entretien préalable avec Élisabeth Catusse afin d'évaluer les attentes, le contexte professionnel et les besoins spécifiques du participant.

**Modalités et délais d'accès :** Inscription 1 mois au plus tard avant le démarrage de la formation.

#### **Objectifs pédagogiques :**

- Comprendre les fondements de la méthode DISC et ses 4 grands profils comportementaux.
- Identifier son propre profil DISC et en mesurer l'impact sur sa communication.
- Savoir reconnaître rapidement le profil DISC de ses interlocuteurs (clients, prospects, partenaires, collaborateurs).
- Adapter sa communication pour mieux convaincre, négocier et fidéliser selon le profil de son interlocuteur.

#### **Résumé du plan :**

1. Découvrir la méthode DISC et ses applications dans la communication professionnelle.
2. Identifier son profil comportemental et comprendre ses modes de communication.
3. Reconnaître les différents profils chez ses interlocuteurs.
4. Adapter sa communication selon les profils DISC.

**Méthodes mobilisées (Moyens techniques & pédagogiques) :** Formation interactive basée sur des apports théoriques, exercices pratiques, jeux pédagogiques et mises en situation professionnelle. Support visuel type PowerPoint remis aux stagiaires.

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap :** Avant chaque formation, nous réalisons un diagnostic (fiche d'entrée en formation). Si nécessaire, nous orientons vers des structures spécialisées.

**Référent Handicap :** **Cécile Fiter** - 07 83 67 20 79 - [cecilefiter@gmail.com](mailto:cecilefiter@gmail.com)

**Support pédagogique :** Diaporama de présentation, Fiches pratiques illustrées

**Modalités d'évaluation :** Exercices pratiques et mises en situation. Auto-positionnement en amont et évaluation finale des acquis. Analyse des acquis lors des exercices pratiques.

**Durée :** 2 jours (16 heures)

**Tarif :** sur demande

## *Résumé du Plan de formation*

### **Jour 1 – Comprendre les profils DISC**

#### **Introduction à la méthode DISC**

- Origines et principes de la méthode DISC.
- Présentation détaillée des profils D, I, S, C.

#### **Identifier son profil comportemental**

- Passation et analyse du test DISC.
- Forces et points de vigilance de chaque profil.

#### **Comprendre l'impact des profils dans la communication**

- Réactions face au stress, aux décisions et aux conflits.
- Fonctionnement relationnel des différents profils.

### **Jour 2 – Adapter sa communication**

#### **Reconnaître les profils de ses interlocuteurs**

- Signaux verbaux et non verbaux.
- Identifier rapidement un profil DISC.

#### **Techniques de communication adaptées**

- Adapter son discours selon les profils.
- Améliorer l'écoute et la compréhension.

#### **Mises en situation professionnelles**

- Jeux de rôles et simulations.
- Analyse collective des pratiques.

#### **Bilan et plan d'action**

- Synthèse des apprentissages.
- Élaboration d'un plan d'action individuel.