



# Développez votre communication et votre intelligence émotionnelle avec DISC Flow®

## Méthodes utilisées :

- Simulation
- Débat
- Travail de groupe
- Coaching individuel

## Durée:

- 3h30

## Effectif maximum :

- 12 personnes

## Délais d'accès :

- Nous consulter pour les dates de sessions

## Modalités d'évaluation :

- Quiz amont/aval
- Mise en situation

## Tarif :

- 340€ TTC / participant

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

## PUBLICVISÉ

Toute personne désireuse d'améliorer ses relations interpersonnelles, dans un cadre professionnel ou personnel.



## OBJECTIFS

- Identifier son profil DISC : Comprendre ses forces, ses limitations, ses motivations et ses facteurs de stress pour mieux se connaître.
- Comprendre les autres profils DISC : Reconnaître les comportements des autres et adapter sa communication pour des interactions plus fluides.
- Développer son intelligence émotionnelle : Gérer efficacement ses émotions et celles des autres dans des situations professionnelles variées.
- Renforcer la collaboration au sein de l'équipe : Favoriser la cohésion et prévenir les tensions grâce à une meilleure compréhension mutuelle.
- Élaborer un plan d'action personnalisé : Définir des stratégies concrètes pour améliorer sa communication et atteindre ses objectifs professionnels.



## PROGRAMME

Avant la formation :

- Test DISC Flow (réalisé en autonomie) : 30 min.

2. Session interactive en groupe à distance (2 heures) :

- Présentation des 4 profils DISC.
- Analyse des comportements associés.
- Mise en pratique : exercices de communication adaptés à chaque profil.

3. Accompagnement individuel (1h30) :

- Débriefing des résultats du test DISC Flow.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé.



## PRÉREQUIS

Il n'y a pas de prérequis pour cette formation

