COMMUNICATION & EFFICACITÉ PERSONNELLE

Communiquer avec la méthode « Arc en ciel » — DISC Insight

Travailler dans de bonnes relations au travail est nécessaire sur le plan professionnel pour développer l'esprit d'équipe et l'efficacité, mais aussi sur le plan personnel afin de travailler dans un cadre agréable.

DURÉE	TARIF INTER	FORMAT	MODALITÉS	RÉFÉRENCE
21 h 3 jours	**Sur devis**	**Présentiel / Distanciel**	**Intra** intra sur devis	**PCOMO9**

Prérequis : Aucun

OBJECTIFS

- Comprendre les composantes de la communication et de la relation ainsi que les bénéfices attendus pour soi et l'entreprise
- Mieux se connaître au travers de sa personnalité et dans sa relation aux autres
- Mobiliser ses ressources pour établir de bonnes relations et s'épanouir dans ses relations professionnelles et personnelles.

PUBLIC

- 1 Groupe de 10 personnes maximum
- Pré-requis : aucun

PROGRAMME

01 Phase préparatoire

- La formation repose sur le Profil de chaque participant établi à partir des réponses à un questionnaire en ligne renseigné en amont de la formation. Les résultats sont remis en séance de formation par le formateur certifié.

02 Phase formation

03 Jour 1 -Définition de la communication et ses composantes

04 Qu'est-ce que communiquer de manière interpersonnelle ?

- Les 3 cerveaux (reptilien, émotionnel, rationnel) au service de notre communication : Je vois – Je ressens – Je réfléchis – J'agis
- Les signes de la communication : verbale, para-verbale, non-verbale
- Les canaux d'émission et de réception
- Structurer son message par rapport à son objectif
- Les enjeux identitaires, d'influence, et relationnels
- Atelier : Réflexion individuelle et collective autour des concepts clés puis synthèses.

05 Les freins et les obstacles à la communication

- Les éléments objectifs, psychologiques, physiologiques et culturels
- L'impact des croyances dans l'efficacité des relations
- La gestion des émotions dans la communication
- La polysémie du message
- Les états du Moi : parents – adulte – enfant
- Test personnel d'équilibre des 3 composantes
- Explication des grands principes
- Atelier : utilisation d'exercices d'intelligence collective pour repérer les freins à la communication.

06 Identifier son comportement et son profil ARC-EN-CIEL

- Jeu sur la signification naturelle des couleurs
- Découverte du concept : Marston et Jung
- Axe Introversion et axe Relation
- Les indicateurs comportementaux de William Marston
- Les Profils psychologiques de Carl Jung
- Les caractéristiques observables de chaque Couleur
- Reprise de l'exercice sur la signification naturelle des couleurs vue par les participants et comparaison avec les Profils Couleurs de Marston et Jung
- Débriefing des profils individuels
- Introduction sur la méthode et le profil Arc en Ciel
- Style naturel
- Style adapté
- Centres de gravité
- Les Motivations
- Explication du travail à réaliser Jour 2 : pages 10 à 14 du profil
- Les profils individuels ne sont partagés collectivement que sur la fiche de synthèse (Équilibre des Couleurs, Centres de Gravité et Motivations). Chaque participant travaille sur le contenu détaillé de son profil. Les profils sont partagés avec l'assentiment de tous les participants.

07 Jour 2 - Comment reconnaître l'Autre ?

- Exercice : Comment reconnaître le profil comportemental de l'Autre
- Les émotions favorites
- Les comportements défensifs

08 Mise en application du concept via des exercices types :

- Donner une consigne
- Motiver un subordonné
- Répondre à un écrit

09 Création d'un référentiel sur :

- La relation aux autres
- La gestion du temps
- Le mode de prise de décision

10 Explication du travail réalisé en J 3 avec identification de situations concrètes

- Atelier de réflexion personnelle et échanges. Tests et exercices d'application sur les outils de communication.
- Les jeux de rôle sont idéalement réalisés sur des cas réels mais seront toujours respectueux de la confidentialité professionnelle.
- Le référentiel pourra être transmis ultérieurement sous forme de fiche mémo Pocket à imprimer.

11 Jour 3 - S'adapter pour établir des relations saines et productives

- Présentation des cas collectés par les participants
- Réflexion collective sur les modes de résolution via la méthode Arc en Ciel

12 Exercice sur la montée en tension

- Reprise du profil Arc en Ciel
- Qu'est-ce qui me motive ?
- Comment me manager ?
- Mes domaines d'amélioration.

13 Explication détaillée des Motivations de Spranger

- Comment utiliser mes forces motivationnelles
- Reprise du profil Arc en Ciel sur les Motivations
- Réflexion sur l'influence de Valeurs dans la perception des choix stratégiques de l'entreprise
- Exercices pratiques sur le sujet : Pour Moi/ Pour mon équipe si il y a lieu
- Atelier de réflexion personnelle et échanges interpersonnels pour favoriser une prise de conscience.
- Exercices d'application des outils dans l'environnement professionnel.

14 Identifier le FOS (faits – Opinions – Sentiments)

15 Développer une posture d'assertivité

- Test sur le niveau personnel d'assertivité
- Faire un Feedback avec la méthode DESC
- Savoir dire non
- Exercices pratiques d'application de ces 2 méthodes sur cas réels participants ou proposés par l'animateur
- OPA personnelle sur la formation : je vais m'approprier - Je vais améliorer - Je vais stopper.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Nombreux exercices d'application de la méthode pour en favoriser l'appropriation.
- Le résultat de la méthode est ressenti sous trois angles : Au niveau de l'individu : meilleure connaissance de soi et de son fonctionnement pour mieux s'apprécier et agir en responsable et autonome. Au niveau de l'équipe : meilleure connaissance entre les collaborateurs et appréciation des autres. Au niveau de l'entreprise : mise en synergie des collaborateurs, meilleur partage du projet et objectif de l'entreprise.
- Est remis le profil individuel Arc en Ciel et un support aide-mémoire.

ÉVALUATION

- Attestations individuelles de formation avec évaluation des acquis tests et mises en situation.
- Evaluation de la satisfaction des participants.

INFOS PRATIQUES

Accessibilité
Accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter). Référent handicap : Véronique Mellaoui.

Délai d'accès
En inter, le délai d'accès dépend de la date de démarrage de la session choisie : la convocation vous est adressée environ 15 jours avant le début de la formation. En intra, il dépend du calendrier défini avec vous.

Financement
Nos formations sont éligibles aux financements des OPCO (opérateurs de compétences). La demande de prise en charge est à faire auprès de votre OPCO, et l'accord de financement est à nous communiquer au moment de l'inscription. En cas de prise en charge partielle, le reste à charge est facturé à l'entreprise.

Reconnaissance
Attestation individuelle de formation

Inscription, devis intra ou question

05 34 40 40 00 · contact@capiforma.com · prod6.yurcom.space/formations/communiquer-avec-la-methode-arc-en-ciel-disc-insight/