

# Mieux se connaître pour mieux communiquer avec les autres grâce au DISC

## Description

---

Et si mieux communiquer commençait par mieux se connaître ? Cette formation vous propose de découvrir votre profil relationnel à travers les couleurs du DISC, pour comprendre vos préférences, vos forces, et vos zones d'inconfort. Vous apprendrez à repérer les profils de vos interlocuteurs, à décoder leurs comportements, et à adapter votre communication pour créer des échanges plus fluides, plus efficaces, et plus authentiques. Car bien communiquer, ce n'est pas parler plus fort ou plus vite : c'est savoir parler juste... à la bonne personne, de la bonne manière.

## Informations pratiques

---

<b>Durée</b>	1 jour (présentiel) / 3 x 2 heures (CV)
<b>Modalités</b>	Présentiel, Distanciel, Intra-entreprise
<b>Public cible</b>	Tout collaborateur
<b>Tarifs</b>	1500€ HT - Présentiel / 1950€ HT - Classe virtuelle



Les ingénieurs de la connaissance

17/04/2026

## Objectifs

---

- Développer sa connaissance de soi
- Optimiser sa communication avec les autres
- Identifier les préférences comportementales des différents profils relationnels
- Adapter sa communication à chaque profil relationnel

## Programme détaillé

---

### Optimiser sa communication par la connaissance de soi

- Définir le DISC
- Identifier son propre profil
- S'approprier les caractéristiques de chaque profil

### Identifier les préférences comportementales de ses interlocuteurs

- Détecter les indices observables

### Adapter sa communication à ses interlocuteurs

- S'exercer à communiquer avec chaque profil

## Approche pédagogique

---

- Apports interactifs
- Réflexion individuelle
- Quiz
- Trainings



Les ingénieurs de la connaissance

17/04/2026

## **Modalités d'évaluation**

---

- Questionnaire digital avant et après la formation pour évaluer la progression dans l'appropriation des notions
- Evaluations intermédiaires via des mises en situation, des quiz et des sollicitations variées de l'animateur

## **Accessibilité**

---

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.



Les ingénieurs de la connaissance

17/04/2026