



CO&GO
coaching et formation

MIEUX COMMUNIQUER AVEC LE DISC

PROGRAMME DE FORMATION





SOMMAIRE

MIEUX COMMUNIQUER AVEC LE DISC

1. Description succincte de la formation	3
2. Objectifs de la formation	3
3. Public visé et prérequis	4
4. Durée - date et horaires	4
5. Coût de la formation	4
6. Modalités et délais d'accès	4
7. Nombre de participants par session	4
8. Lieu	5
9. Formateurs	5
10. Accessibilité pour les personnes en situation de handicap	5
11. Contenu de la formation	6
12. Moyens pédagogiques et techniques	7
13. Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats	8
14. Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation	8
15. Contact	9
BONUS : Les + de cette formation	9

1. DESCRIPTION SUCCINCTE DE LA FORMATION



De nos jours, savoir communiquer avec clarté, écoute et assertivité devient une compétence essentielle. Cette formation permet aux participants de mieux comprendre leur propre mode de communication, d'identifier les obstacles relationnels et d'acquérir des outils concrets pour adapter leur posture, s'affirmer avec justesse et gérer plus sereinement les situations de communication du quotidien.

2. QUELS SONT LES OBJECTIFS ?

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- **Décrire** les principes fondamentaux de la communication professionnelle et les principaux facteurs qui influencent la qualité des échanges.
- **Identifier** les obstacles, distorsions et malentendus pouvant perturber la communication en situation professionnelle.
- **Analyser** leur propre mode de communication et celui de leurs interlocuteurs afin de mieux comprendre les différences de fonctionnement relationnel.
- **Mettre en œuvre** des techniques de communication adaptées : écoute active, reformulation, questionnement, assertivité et expression constructive des désaccords.
- **Adapter** leur posture et leur communication dans des situations professionnelles sensibles ou difficiles, en favorisant une relation respectueuse, claire et constructive.



3. PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est attendu.

Il est cependant recommandé d'avoir déjà animé ou participé à des réunions. Cette formation s'adresse aux salariés de tous secteurs d'activité souhaitant améliorer l'efficacité de leurs réunions, notamment :

- Managers et chefs de projet
- Responsables d'équipe
- Assistants et coordinateurs
- Toute personne amenée à organiser ou animer des réunions



4. DUREE - DATES ET HORAIRES



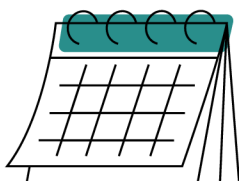
14h réparties sur 2 jours

Dates et horaires à définir conjointement avec le client

5. COUT DE LA FORMATION

Nous consulter pour obtenir un devis personnalisé.

6. MODALITES ET DELAIS D'ACCES



Inscription à réaliser 1 mois avant le démarrage de la formation.

Délais d'accès à la formation : nous consulter.

7. NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSIONS

De 8 à 12 participants

8. LIEU

Centre d’Affaires Le Toro
4 rue du Mont Blanc
69960 CORBAS



En entreprise

Ou à distance via une
plateforme interactive

9. FORMATEURS

Virginie CHRISTOPHE, Coach professionnelle certifiée, Formatrice, certifiée au modèle DISC.

10. ACCESSIBILITÉ POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La formation est un droit accessible à tous.

Le bilan de compétences est **ouvert à tout public**. Les **locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite**.

Par ailleurs, si la personne ne souhaite pas ou ne peut pas se déplacer jusqu’aux locaux, nous pouvons lui proposer la formule asynchrone/ à distance via la visioconférence et/ ou par téléphone.



N'hésitez pas à nous informer de votre situation de handicap afin de prendre en compte les difficultés auxquelles vous pouvez être confrontées et **vous proposer des solutions adaptées**.

Nous pourrions alors envisager des solutions de compensation telles que des **aménagement organisationnels** (horaires adaptés, pauses, rendez-vous à distance, etc.).

11. CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1

Comprendre les mécanismes de la communication professionnelle

- Comprendre les fondamentaux de la communication
- Prendre conscience de son propre mode de communication
- Découvrir les différents profils de communication
- Identifier les sources de malentendus
- Développer une écoute de qualité
- S'entraîner à communiquer de façon plus claire

JOUR 2

S'affirmer et communiquer efficacement dans les situations sensibles

- Adopter une posture assertive
- Formuler une demande ou un message difficile
- Exprimer un désaccord sans générer de conflit
- Dire non ou poser une limite avec tact
- Faire une critique constructive avec l'outil DESC
- S'entraîner à gérer des situations professionnelles sensibles



12. MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Référent pédagogique :

Chaque formation est sous la responsabilité du référent pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

Modalités pédagogiques :

- **Posture bienveillante, positive** et dynamique pour vous permettre d'avancer dans votre démarche
- **Évaluation des besoins** et du profil du participant
- **Alternance d'apports théoriques et de mises en situations pratiques**
- **Analyse de cas et de situations** issus du quotidien professionnel des participants
- **Entretiens individuels** privilégiant l'écoute active
- **Évaluation de la satisfaction des stagiaires** via un questionnaire en fin de session



13. MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS



- Feuilles de présence signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action de formation.

14. MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Questions orales
- Mises en situation
- Quizz
- Évaluation des acquis en début et fin de formation (quiz, mises en situation).



15. CONTACT



Virginie CHRISTOPHE – CO&GO

Téléphone : 06 71 47 06 63

Email : virginie@coego.fr

Organisme de formation enregistré sous le n°84691773669 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat).

Certification QUALIOP : certificat de conformité N°2102036.1

Numéro de SIRET de l'organisme de formation 84026453500039

16. BONUS : LES + DE CETTE FORMATION



- Une formation concrète et directement transférable
- Une meilleure connaissance de soi
- Des outils simples et opérationnels
- Une approche interactive et participative
- Une progression sécurisante
- Un climat bienveillant et professionnel