



# MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX INTERAGIR GRACE AU MODELE DES COULEURS DISC ET AUX FORCES MOTRICES

UNE CRÉATION BOOSTEUR  
ET ITC FORMATION  
ORGANISME DE FORMATION  
CERTIFIÉ QUALIOP1

UNE FORMATION LUDIQUE ET  
APPRENANTE À L'AGILITÉ  
COMPORTEMENTALE

**Intervenante :** Catherine MEYSS  
Coach formatrice doublement certifiée DISC  
et agilité comportementale et pédagogie  
Funny learning

**Groupe :** de 4 à 10 stagiaires  
( 8 maximum en distanciel)

**2 JOURS**  
**PRÉSENTIEL OU DISTANCIÉL**

## **Public concerné :**

Toute personne désirant améliorer la  
compréhension de ses comportements  
et la qualité de ses interactions avec autrui en  
général et dans son contexte professionnel

**A l'issue de cette formation vous  
serez capable de :**

Mieux connaître et comprendre votre profil  
de préférences comportementales  
et celui d'autrui  
Adapter vos comportements aux évolutions  
du contexte et aux besoins des autres pour  
une meilleure interaction avec eux.  
Adapter vos comportements en respectant  
qui vous êtes et en respectant autrui face à  
des personnes sous stress ou avec des  
comportements très différents du vôtre

**Pré requis :** Avoir répondu au questionnaire  
profil DISC et Forces Motrices (20 minutes  
environ). Le profil d'une cinquantaine de pages  
ainsi que ses clés de lecture vous seront remis  
pendant la formation

**Accessible aux personnes en situation  
de Handicap** car dispensée dans les  
locaux de l'organisation demandeuse ou  
des locaux réservés par cette dernière.

06.85.73.87.17

[www.boosteur.com](http://www.boosteur.com)

20220119

## PROGRAMME

### ACCEUIL

Présentation des 2 jours et de la ou des intervenants  
Construction collective du meilleur cadre pour  
apprendre ensemble pendant 2 jours - La lampe des souhaits

### LA METHODE DES COULEURS DISC

Origines de la méthode  
Vous la connaissez déjà sans le savoir : Approche intuitive des couleurs  
Toutes les couleurs sont utiles et tout le monde a toutes les couleurs à  
des degrés différents

### MIEUX SE CONNAITRE SOI-MEME

Bases pour reconnaître/identifier rapidement les grandes  
préférences de comportements - Entraînement en jouant  
Image de soi/perceptions des autres  
Perception de l'environnement et de ses changements  
Les expressions non verbales et les signes extérieurs par couleur

### MIEUX COMPRENDRE LES AUTRES

Caractéristiques et besoins de chaque Style  
Vis ma vie dans chaque couleur - Théâtralisation  
Ressemblances, complémentarités et différences  
Des scènes du quotidien en couleur avec d'autres lunettes

### RAPPORT PERSONNEL DE PROFIL

Présentation du document et des clés de lecture  
Aller dans la finesse de lecture grâce aux relations intégrées  
Comprendre ses forces motrices et leur impact

### S'ADAPTER AUX DIFFERENCES

Vivre l'opposition et expérimenter les ajustements  
Questionner pour mieux comprendre en s'adaptant  
S'entraîner à intégrer la connaissance du DISC dans ses interactions  
sociales pour des relations plus vraies et sereines.

### PROFIL NATUREL ET PROFIL ADAPTE

Pourquoi sommes nous différents ?  
Conséquences des adaptations

### LE STRESS ET LES SITUATIONS "LIMITE"

On stresse tous différemment  
Repérer chaque style de stress et limiter ou apaiser les tensions  
Entraînement communiquer face à une personne stressée

### CREER DE L'HARMONIE EN EQUIPE VARIEE

Choisir la complémentarité ou la ressemblance ?  
Faire vivre les compétences DISC dans le temps

### CLOTURE ET SYNTHÈSE DES 2 JOURS

Évaluations par la formatrice et conseils personnalisés  
Auto évaluations par les stagiaires - Plan d'actions post formation