

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER AVEC LE DISC

IDENTIFIER VOTRE PROFIL DISC ET
VOS AUTOMATISMES SOUS CONTRAINTE,
DÉCODER CEUX DE VOS
INTERLOCUTEURS ET ADAPTER
CONCRÈTEMENT VOS MESSAGES POUR
GAGNER EN CLARTÉ, EN IMPACT ET EN
COOPÉRATION.

Mieux se connaître pour mieux communiquer avec le DISC

La communication interpersonnelle repose autant sur le fond que sur la manière de s'exprimer, d'écouter et de s'adapter à l'autre. Ce module permet d'utiliser le modèle DISC pour mieux comprendre son propre style de communication, repérer celui des autres et développer des relations plus fluides, respectueuses et efficaces, tant sur le plan professionnel que personnel.

Ce que vous vivez peut-être :

- ✗ Des **malentendus récurrents** : messages mal reçus, intentions mal perçues.
- ✗ Des **frictions** entre styles (direct/indirect, rapide/méthodique).
- ✗ Des **réunions peu productives** : on parle beaucoup, on s'accorde peu.
- ✗ Une **fatigue relationnelle** liée aux urgences, aux non-dits, aux mails.

Objectifs Pédagogiques :

- Comprendre les 4 profils DISC et leurs logiques comportementales.
- Identifier son style relationnel dominant et ses zones d'adaptation.
- Renforcer l'assertivité : équilibre entre affirmation de soi et respect de l'autre.
- Pratiquer l'écoute active (reformulation, posture, présence).
- Lever les freins à une communication fluide et respectueuse.

Vous repartirez avec :

- ✓ Votre **profil DISC** (Dominant / Influent / Stable / Consciencieux) et vos **leviers d'efficacité**.
- ✓ Une **grille de lecture** simple des 4 styles : besoins, moteurs, irritants, sous stress.
- ✓ Une **matrice d'adaptation** : comment **dire / faire / cadrer / convaincre** selon chaque style.
- ✓ Des **scripts prêts à l'emploi** (1:1, brief, feedback, désaccord, e-mail).
- ✓ Une **mini-charte de communication d'équipe** (règles, do/don't, rituels).

Séquençage pédagogique

Jour 1 – Se cartographier & comprendre les styles :

Accueil : les défis de la communication au quotidien.

Présentation du modèle DISC et passation du questionnaire.

Lecture de son profil : forces, limites, besoins de communication.

Exercices en binôme : identification des comportements typiques.

Mise en situation : ajuster sa communication en fonction de l'autre.

Jour 2 – Incarner & déployer dans l'équipe :

Retour d'expérience : mes habitudes de communication en situation difficile.

Jeux de rôle : prévenir les incompréhensions entre styles opposés.

Atelier : communication assertive adaptée aux profils DISC.

Travail en groupe : créer un plan d'adaptation personnalisé.

Clôture : engagements relationnels et pratiques transférables.

Modalités :

Passation et restitution individuelle du profil DISC.

Mises en situation de communication entre profils différents.

Études de cas : tensions ou incompréhensions liées aux styles comportementaux.

Jeux de rôle et débriefs : faire évoluer sa posture selon les contextes.

Travail en sous-groupes : bonnes pratiques et pistes d'ajustement.

Public visé & prérequis

Public : Professionnels souhaitant améliorer leurs compétences relationnelles

Prérequis : Aucun prérequis

Évaluation des acquis & suivi

Attestation de présence.

Évaluation à chaud.

Synthèse du profil DISC + plan d'amélioration personnel

DURÉE
2 jours (14H)

FORMAT
Distanciel

GROUPE
Inter : 6 à 8
participants

TARIF INTER
1 800€ TTC
(900€ TTC/j)

Accessibilité, délais d'accès :

- Accessibilité : aménagements possibles selon besoins et référent handicap sur demande. [Pour en savoir +](#)
- Délais d'accès : inscriptions jusqu'à J-5 ouverts (indicatif). Convocations ~J-15 ouverts

Inscription et Contact :

Tél. : 01 44 05 15 98 — E-mail : contact@positis.com

Dates des prochaines sessions sur notre site : [Mieux se connaître pour mieux communiquer avec le DISC](#)

Positis
45 rue Vivienne
75002 Paris

[Conditions Générales de ventes](#)