

# PROGRAMME DE FORMATION

**XSENS DISC®**

**MIEUX SE COMPRENDRE ET  
MIEUX COMMUNIQUER POUR  
MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE**

**MÉTHODE D.I.S.C.®**

et forces motrices (selon Marston)

ORGANISME DE  
FORMATION  
CERTIFIÉ  
QUALIOP

**DE L'ÉNERGIE EN BARRE  
AVEC SYLVIE !**

## **Une formation POUR MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE !**

Le modèle des couleurs permet à chacun de mieux comprendre sa zone de confort et d'inconfort, de prendre conscience de ses forces et ses faiblesses, de mettre en place des stratégies de réussite, d'adopter des attitudes qui répondent aux exigences de l'environnement, de développer son adaptabilité et sa flexibilité, de mieux connaître autrui et d'accroître son leadership. Connaître son comportement et reconnaître celui des autres est un atout pour dynamiser la performance individuelle et collective

XSENS DISC est une formation captivante en groupe et en présentiel

IMPACTS : Meilleure communication, leadership, confiance en soi, complémentarité, être fort ensemble

**SI VOUS LISEZ CE PROGRAMME,  
C'EST POUR ÊTRE MIEUX ET FAIRE MIEUX !**

<b>LIEU</b>	<b>DATE</b>	<b>DURÉE</b>	<b>SÉQUENÇAGE</b>	<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>
À définir	À définir	2 jours	2 journées consécutives	8 personnes max
<b>PUBLIC CIBLE</b>			<b>PRÉREQUIS</b>	
Tout public, dirigeant, manager, salarié			Répondre au questionnaire DISC en ligne, en amont de la formation	

### **CONDITIONS D'ACCES**

Nos formations sont accessibles à tous. Pour des personnes se trouvant en situation de handicap, nous abordons ensemble les ajustements à envisager par le biais d'un rdv téléphonique, en amont de la session.

**XSENS HD®**  
*Être mieux & faire mieux*

XSENS HD  
ORGANISME DE FORMATION  
CERTIFIÉ QUALIOP

1 Impasse du Haut Cormier  
44700 ORVAULT

**XD\_PROGRAMME\_04/2024\_A**

**helene.aubineau@xsens-hd.com**

**06 66 61 18 65**

**www.xsens-hd.com**



## MIEUX SE COMPRENDRE ET MIEUX COMMUNIQUER POUR MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE



### CETTE FORMATION PERMET DE ...

- Gagner en aisance relationnelle et communiquer plus efficacement
- Optimiser les points forts de sa personnalité, connaître ses limites et ses axes de développement
- Développer la flexibilité et l'agilité dans ses relations interpersonnelles
- Développer son intelligence relationnelle et situationnelle au sein d'une équipe
- Améliorer sa performance individuelle et collective

### OBJECTIFS

- Identifier les profils comportementaux et comprendre le langage des couleurs
- Reconnaître les facteurs de motivation
- Découvrir son profil personnel
- Adapter sa communication pour mieux diffuser ses messages

### MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Chaque module est abordé de façon interactive, participative et ludique avec des exercices concrets pour une meilleure acquisition des connaissances et des outils.

- des apports théoriques et méthodologiques
- des questionnaires
- acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- ateliers en sous-groupes, travaux de mises en situation, exercices d'application, quiz...
- conseils personnalisés du formateur

### BÉNÉFICES

- Amélioration de la communication
- Amélioration du leadership
- Augmentation de la confiance en soi
- Renforcement de la complémentarité pour être fort ensemble
- Optimisation des relations commerciales

### VOS SUPPORTS

- Remise d'un book pédagogique
- Remise d'un rapport d'équipe
- Remise d'un rapport individuel
- Compte-rendu de formation



### VOTRE PARCOURS EN 3 ÉTAPES



Présentation de la formation en audio, vidéo, visio ou mail  
Questionnaire D.I.S.C.  
Recueil des besoins



**Formation  
14 heures**  
Méthodes et moyens pédagogiques  
À chaud :  
Évaluation de satisfaction  
Évaluation des acquis



**Suivi M+1 par tel/visio  
en option  
2 heures**  
Individuel et confidentiel  
À froid :  
Évaluation de satisfaction  
Évaluation des acquis

# MIEUX SE COMPRENDRE ET MIEUX COMMUNIQUER POUR MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE

## MOD 1. IDENTIFIER LES PROFILS DISC

- a) Découvrir le DISC
- b) Comprendre le modèle DISC selon Marston : Dominance, Influence, Stabilité, Conformité
- c) Lister les caractéristiques comportementales des 4 profils couleurs
- d) Comprendre comment et pourquoi les autres sont différents de soi

## MOD 3. IDENTIFIER SON PROFIL COMPORTEMENTAL EN COULEURS

- a) Mieux se connaître et découvrir son profil couleur
- b) Reconnaître les dominantes comportementales associées à son profil
- c) Comprendre notre mode de communication privilégié
- d) Différencier le profil naturel et adapté
- e) Faire le focus sur les zones de confort et d'inconfort des individus
- f) Comprendre les réactions sous stress

## MOD 2. RECONNAITRE LES FACTEURS DE MOTIVATION

- a) Définir les forces motrices et leurs influences
- b) Comprendre les différentes motivations qui guident nos choix et nos priorités
- c) Identifier les motivations de l'autre

## MOD 4. ADAPTER SA COMMUNICATION ET SON COMPORTEMENT

- a) Reconnaître les caractéristiques comportementales de nos interlocuteurs
- b) Détecter les besoins de notre interlocuteur
- c) Adapter ses attitudes et comportements selon les profils
- d) Développer l'écoute active, travailler le verbal et non verbal
- e) Gagner en tolérance, empathie et acceptation des différences
- f) Développer la coopération avec/entre les profils
- g) Structurer ses messages

**CHAQUE MODULE EST ABORDÉ DE FAÇON INTERACTIVE, PARTICIPATIVE ET LUDIQUE AVEC DES EXERCICES CONCRETS POUR UNE MEILLEURE ACQUISITION DES CONNAISSANCES ET DES OUTILS.**

# PROGRAMME DE FORMATION

**XSENS DISC®**



## MIEUX SE COMPRENDRE ET MIEUX COMMUNIQUER POUR MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE

### **PROFIL DE VOTRE FORMATRICE !**

Sylvie AUDRAIN, consultante et formatrice spécialisée dans le management opérationnel et les relations interpersonnelles. «Positive et authentique, je m'appuie sur mes qualités relationnelles, mes expériences terrain et mon énergie. Mon parcours professionnel et personnel m'ont confortée dans l'idée que le principal vecteur de réussite est notre capacité à travailler sur nous même : je place l'humain et toute sa complexité au centre de mes animations afin d'optimiser le potentiel de chacun. Convaincue que l'on peut travailler joyeusement et s'amuser sérieusement, je privilégie les jeux de rôle et les exercices pratiques avec la participation et l'engagement de tous. Mes formations sont axées sur l'opérationnel, complété par des apports théoriques pour ancrer les apprentissages»



**LA FOLIE EST DE SE COMPORTER DE LA MÊME MANIÈRE  
ET DE S'ATTENDRE À UN RÉSULTAT DIFFÉRENT ...**

### **FINANCEMENT ET PRISE EN CHARGE**

Nous sommes certifiés depuis le 18/12/2020 selon le Référentiel National sur la Qualité des actions concourants au développement des compétences mentionné à l'article L.6316-3 du code du travail.

**Nos actions de formation sont ainsi éligibles aux financements OPCO.**

Si besoin, nous vous accompagnons pour toutes vos démarches de financement auprès de votre OPCO ou de votre service des ressources humaines.

### **MODALITÉS ET TARIFS HT**

Intra-entreprise à partir de 1950 € / jour

+ questionnaire / analyse / rapport individuel et d'équipe : 350€ / pers

+ option débrief individuel 2h (nous contacter)



### **CONTACT**

Votre interlocutrice : **Hélène AUBINEAU 06 66 61 18 65**

Mail : [helene.aubineau@xsens-hd.com](mailto:helene.aubineau@xsens-hd.com)

Organisme de formation - Déclaration d'activité enregistrée  
N° 52440840544 auprès du préfet de région de PAYS-DE-LA-LOIRE