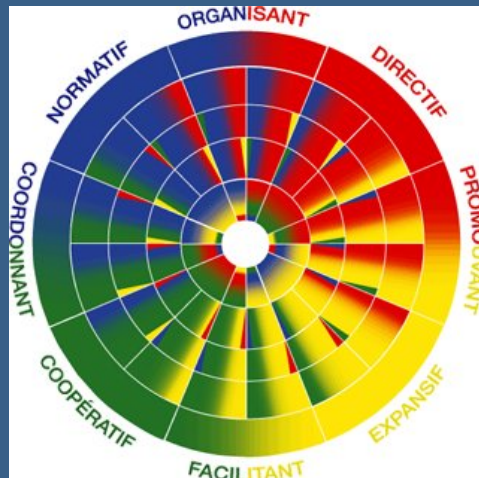


Arc-en-Ciel- AEC disc



Un outil pour mieux se connaître et mieux comprendre les autres

La méthode des Couleurs Arc-en-Ciel permet à tous les professionnels en entreprise de :

- ✚ **Mieux se connaître dans ses forces et faiblesses** en tant que personne et dans sa fonction professionnelle,
- ✚ **S'assouplir et se développer** tout en respectant ses limites,
- ✚ **Mieux reconnaître les autres** (collaborateurs, collègues, managers) dans leurs forces et faiblesses en tant que personnes et dans leurs fonctions professionnelles,

✚ Intégrer et prendre en compte la situation.

Cette formation sur une journée peut, idéalement, être complétée par une journée sur « **comment mieux communiquer ?** » en fonction de son profil, de la situation et du profil de son interlocuteur.

Elle peut également être complétée par une journée sur « **mieux gérer les conflits** » pour mieux comprendre ce qui se joue dans la relation et ce qui va favoriser la rencontre avec l'autre.

Objectifs de cette formation

- Prendre conscience de nos différences de perception et de comportement
- Se reconnaître et reconnaître les autres dans la roue
- Tenir compte des motivations de chacun
- Mieux se connaître et mieux communiquer

« L'être humain accompli est celui qui a

- ✚ **Le courage est la volonté d'agir pour changer ce qu'il peut changer,**
- ✚ **La sérénité d'accepter ce qu'il ne peut pas changer,**
- ✚ **La sagesse d'en faire la différence. »**

Marc-Aurèle

Public

- Personnes souhaitant mieux se connaître

Aucun prérequis

Durée

- 1 jour (7 heures)

Contenu

- PNL (perception)
- Théorie de Marston
- Théorie de Jung
- Le DISC

Evaluation des connaissances en fin de formation avec cas d'application

Groupes de 2 à 10 personnes max – Formation Présentielle

Fiche d'appréciation remise au participant en fin de formation



PROGRAMME

- Les différences de perception dans la communication
- Découverte du langage des couleurs
- Deviner la couleur dominante des autres participants
- Prendre conscience de manière pratique des différences de comportements et de l'importance de considérer ces différences dans nos relations avec les autres
- Les couleurs à travers les mots, le ton de la voix, le langage du corps
- La théorie de Marston
- La théorie de Jung
- Les préférences de Jung et leur rapprochement avec les traits dominants de Marston
- La différence entre Style Naturel et Style Adapté
- Le graphique des couleurs
- Le comportement nuancé avec l'approche des motivations
- Savoir identifier son positionnement sur la roue
- S'exercer à des comportements autres que le sien afin d'améliorer les relations avec ses interlocuteurs.
- Amener les autres à se sentir à l'aise avec vous et la situation
- S'exercer à découvrir les motivations chez les autres
- S'entraîner à la flexibilité et communiquer

Méthodes pédagogiques :
Diaporama

Remise de la copie du diaporama
Remise d'un livret de plan d'action
personnel à chaque participant

Cas pratiques

Jeux de rôles

Echanges d'expérience

entre2
coaching
médiation