

Adapter sa communication aux différents profils avec la méthode DISC®

Comprendre les styles de communication pour renforcer la coopération et la qualité des relations professionnelles

1 jour (7 heures)

Initiation

Présentiel ou classe à distance

à partir de

845 € HT par personne (TVA en vigueur) **Repas inclus en présentiel**

Contenu mis à jour le 25/09/2026. Document téléchargé le 07/10/2026.

Chaque collaborateur communique, réagit et interagit selon son propre mode de fonctionnement. Ces différences de comportements et de styles de communication peuvent être une richesse pour le collectif, mais elles sont aussi à l'origine de nombreuses incompréhensions, tensions ou difficultés de coopération lorsqu'elles ne sont pas prises en compte.

Développer son intelligence relationnelle passe par une meilleure compréhension de son propre fonctionnement et de celui de ses interlocuteurs. La méthode DISC offre un cadre simple et opérationnel pour identifier les différents styles de communication, adapter sa posture et favoriser des échanges plus fluides, plus efficaces et plus constructifs.

Cette formation permet d'utiliser le modèle DISC pour mieux comprendre les comportements, adapter sa communication à différents profils et développer des relations professionnelles fondées sur l'écoute, la coopération et la confiance.

Objectifs

- Identifier les principaux profils comportementaux du modèle DISC afin de mieux comprendre les modes de fonctionnement et les styles de communication de leurs interlocuteurs.
- Adapter leur communication, leur posture et leurs interactions en fonction des différents profils pour favoriser des échanges constructifs et prévenir les incompréhensions.
- Développer des pratiques relationnelles favorisant la coopération, la confiance et l'efficacité des relations professionnelles au quotidien.

[Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.](#)

Compétences acquises

À l'issue de la formation, les participants seront capables d'adapter leur communication aux différents profils comportementaux en s'appuyant sur la méthode DISC afin de favoriser des relations professionnelles plus fluides, une meilleure coopération et une communication plus efficace.

À qui s'adresse cette formation ?

Toute personne souhaitant optimiser sa communication avec autrui.

Prérequis

Aucun.

Avoir réalisé son profil DISC® (test inclus en inter). Pour plus d'informations concernant la mise en place et le tarif intra, contactez votre conseiller formation.

Programme

1 Pendant votre formation

Adapter sa communication en fonction des profils avec la méthode DISC®

Comprendre son profil comportemental

- Présentation du modèle DISC® : principes et origines
- Découvrir les 4 styles comportementaux : "dominance", "influence", "stabilité", "conformité"
- Les émotions génératrices d'énergie
- Le profil naturel et le profil adapté
- Prendre conscience de ses préférences comportementales, de ses zones de confort et d'inconfort
- Identifier les situations de communication à risque

Les fondamentaux de la communication

- Appréhender les 3 piliers d'une relation : soi, autrui et la situation
- Connaître les fondamentaux de la communication interpersonnelle
- Analyser les principaux obstacles à une bonne communication
- Développer des rapports constructifs tout en préservant la qualité de la relation

Identifier le profil de ses interlocuteurs à travers le modèle DISC®

- Savoir identifier les indicateurs comportementaux (mots, gestes, voix)
- Connaître et reconnaître la dynamique de ses interlocuteurs
- Identifier et accepter les besoins de l'autre

Développer son agilité relationnelle et gagner en leadership

- Adapter sa stratégie de communication tout en gardant sa personnalité
- Identifier les principaux signaux de stress de chaque profil
- Exercices et jeux de rôle en situation professionnelle ou personnelle des participants

Mieux communiquer en cas de conflit

- Découvrir et comprendre les sources d'incompréhensions et de conflits liées aux besoins de chacun
- Prévenir et gérer les tensions
- Sortir des conflits grâce au modèle DISC®

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- Autodiagnostic
- Mises en situation : atelier collectif ou simulations basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires
- Présentation d'un pitch aux couleurs du DISC®
- Exercices et jeux de rôle en situation professionnelle ou personnelle des participants
- Débriefing sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique
- Plan d'action : rédiger son plan d'action personnalisé (PAP), objectifs et actions concrètes

Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.

Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

Nous contacter pour en savoir plus →

Intervenants

Séverine CAJET

CAJET Séverine – TAF'orce

Modalités pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

[Accessibilité aux personnes en situation de handicap](#)

Détails de la session

Le 2 décembre 2026 (1 jour / 7 heures)

Rouen

Le 2 décembre 2026

Rouen

- 2 décembre 2026 9h00 – 17h30