



# Mieux se connaître pour mieux communiquer

Osons une pause

(modèle DISC communication)

**Durée :** 1 jour (7 heures)

**Profils des stagiaires :** tous professionnels intéressés par le sujet

**Prérequis :** intérêt pour la thématique

**Réf. catalogue :** CDISC011124

**Nbre de participants :** 1 à 13 participants



## Objectifs pédagogiques

- Identifier son style de communication et de comportement en équipe
- Reconnaître son type de comportement et celui des autres pour une meilleure communication
- Savoir explorer les forces et les axes d'évolution de chaque couleur pour mieux communiquer ensemble

## Contenu

Le stagiaire sera en capacité de :

- Interagir de façon plus fluide et de façon plus efficace
- Reconnaître son type de comportement et celui des autres
- Explorer les forces et les axes d'évolution de chaque couleur

## Intervenante



Merry Strullu, coach professionnelle, formatrice et formatrice en innovation managériale. Sociologue des organisations, de formation initiale, spécialisée QVT, je suis devenue directrice de projets dans de multiples secteurs d'activité (satellite, santé, grande distribution, administration, etc.). Aujourd'hui, j'accompagne sur les dirigeants, managers, RH et salariés sous forme de formation, séminaire, workshops ou suivi individuel/coaching en mettant l'humain au cœur des interactions.

**Mes outils clefs :** la facilitation, le codéveloppement, la CNV, la sophrologie, le DISC et l'intelligence émotionnelle pour une meilleure assertivité

**Mon let's motiv' :** transmettre des outils et une philosophie pour transformer vos projets !

#manager\_en\_couleur

#projet

#intelligencecollective

Contact : [merry@osonsunepause.fr](mailto:merry@osonsunepause.fr) – 07.87.00.62.74 – 181 chemin Vénus, 31140 Launaguet

## Organisation

### Moyens, méthodes et techniques de l'intervenant

- Technique de facilitation pour faire émerger la vision
- Outils, jeux & mise en situation
- Connaissances et exposés théoriques (support PPT)
- Mise à disposition de documents supports

### Présentiel

- Tables (contre les murs)
- Chaises
- Paperboard avec papier
- Post-it



Osons une pause | Siège social : 181 chemin Vénus 31140 LAUNAGUET | N° SIRET : 84511010500028 | NAF : 8559A  
NDA : 76310956231 | 07-87-00-62-74 | [merry.strullu@gmail.com](mailto:merry.strullu@gmail.com) | [osonsunepause.fr](http://osonsunepause.fr)

## Programme

### Module 1 : mieux communiquer grâce au DISC communication

- Les différents registres de communication
- S'auto-positionner et reconnaître le comportement des autres
- Adapter sa communication en équipe
- Explorer les forces et les limites de chaque couleur face à ses collègues



### Module 2 : Renforcer ses compétences avec le DISC communication

- Structurez vos échanges avec vos partenaires/clients en combinant les différents modèles de communication
- Gestion du temps et des émotions pour chacun de profil
- Adapter votre prise de parole avec le DISC pour plus d'impact



## Modalité

**Sanction du dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :** Quizz de connaissance (QCM sur l'acquisition des notions essentielles), travaux en intelligence collective

**Sanction finale :** attestation de fin de formation (remise au stagiaire à l'issue de la formation)

**Accessibilité :** formation en présentiel. Accessible pour les personnes à mobilité réduite et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la session)

**Tarif :** 2100 € la journée (TVA non applicable art. 261.4.4 du CGI)