



COMMUNIQUER AVEC LA MÉTHODE 4COLORS®

Améliorer son agilité comportementale pour communiquer efficacement

Comprendre les fondements de la méthode 4Colors et apprendre à ajuster ses comportements à ceux de ses interlocuteurs

OBJECTIFS

Acquérir les méthodes et outils indispensables pour :

- Comprendre le fonctionnement de la méthode 4Colors® pour ajuster ses comportements à ceux de ses interlocuteurs
- Savoir identifier le profil de ses interlocuteurs, leur mode de communication préférentielle et leurs besoins pour être en symétrie avec eux
- Augmenter son efficacité personnelle : gestion du stress, gestion des émotions, gestion des situations conflictuelles, efficacité professionnelle



20 heures
7 séances 2 h en mode synchrone
6 séances 1 h en mode asynchrone



Distanciel



INTRA : nous consulter
INTER : 460 € *
mini 10 apprenants

À qui s'adresse cette formation ?

Professionnels (managers, coachs, relation client, etc.)
Particuliers

Aucun prérequis spécifique

Moyens et techniques pédagogiques

- **Méthodologie** centrée sur l'apprenant
- **Séquences courtes** pour focaliser l'attention
- **Apprentissage ludique** (méthode Funny Learning)

Modalités d'évaluation

- **Auto-évaluations** (pré et post formation)
- **Mises en situation, jeux de rôle, quiz**
- **Activités pédagogiques** sur espace personnel

PROGRAMME DÉTAILLÉ

- 1. Lancement de la formation ((séquence synchrone)**
 - a. Présentation formateur, programme et outil
 - b. Présentation plateforme Digiforma
 - c. Règles de fonctionnement
 - d. Faire connaissance
- 2. Introduction à la méthode 4Colors® (séquence asynchrone)**
 - a. Les fondements de la méthode
 - b. Les objectifs de la méthode
 - c. Perception et réalité
 - d. Les principes de la méthode
- 3. Présentation de la méthode (séquence synchrone)**
 - a. Boussole DISC
 - b. Caractéristiques comportementales
 - c. Boussole du langage
- 4. Communiquer avec talent (séquence asynchrone)**
 - a. Les principes de communication
 - b. Les 7 C
 - c. Communiquer positivement
- 5. S'adapter à l'autre (séquence synchrone)**
 - a. Les 3 piliers de la méthode
 - b. Comment s'adapter ?
- 6. Reconnaître la couleur de ses interlocuteurs (séquence asynchrone)**
 - a. Rouge
 - b. Jaune
 - c. Bleu
 - d. Vert
- 7. S'entraîner (séquence synchrone)**
- 8. Comprendre les émotions (séquence asynchrone)**
 - a. La palette des émotions
 - b. La satisfaction des besoins primaires
- 9. Gérer les situations conflictuelles (séquence synchrone)**
 - a. Savoir faire face
 - b. Gérer les émotions en situation conflictuelle
 - c. Sortir du conflit
 - d. Savoir dire non
- 10. Améliorer son efficacité professionnelle (séquence synchrone)**
 - a. Performer à moindre effort
 - b. Travailler ensemble efficacement
 - c. Exprimer tout son potentiel

