ATOUT MAJEUR
CONSEIL | FORMATION

Prenez de la hauteur

Optimiser son intelligence relationnelle avec la méthode DISC

Durée de la formation :
2 jours (14h)

Horaires de formation
08h45 – 12h30 / 13h45 – 17h00

Pré-requis
Avoir réalisé son profil DISC® & WPMOT

Public visé

Objectifs et compétences visées
Comprendre le DISC comme une dynamique comportementale Identifier ses réflexes dominants sous pression Comprendre pourquoi certaines adaptations fatiguent Identifier ses zones d'alignement et de sur effort Développer une palette comportementale flexible Adapter sans perdre efficacité ni énergie Réguler tensions, résistances, conflits latents • Installer une coopération durable

Organisation
Formation animée en présentiel. Groupe de 3 à 8 personnes. Emargement signée par ½ journée par les stagiaires et le formateur. A l'issue du stage les apprenants renseignent un questionnaire d'évaluation à chaud qui est ensuite analysé par nos équipes.

Le formateur
La prestation est animée par un consultant formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par Atout Majeur.

Moyens techniques et pédagogiques
Alternance entre théorie et pratique. Mise à disposition d'une salle équipée. Support de cours.

Validation des acquis et attestation
Les exercices réalisés permettent de mesurer le degré de compréhension et d'acquisition des compétences visées. Une attestation de formation comportant les résultats de l'évaluation des acquis est délivrée en fin de formation.

Délai d'accès : 1 jour ouvré avant la date de début de la formation.

Module 1 : Découvrir le DISC de Marston
Prendre connaissance du modèle de Marston, les axes, les styles, les émotions
S'entraîner à reconnaitre les profils DISC à partir de micro-situations
Réaliser son autodiagnostic : DISC naturel / DISC adapté / DISC sous stress
Ateliers
Se présenter sous 3 angles
Découvrir ses graphes personnels (réflexes visibles en situation pro)

Module 2 : Découvrir les Forces Motrices de Spranger
Prendre connaissance de la théorie des ATTITUDES de Spranger (WPMOT)
Se familiariser avec les dimensions du WPMOT
Réaliser son autodiagnostic en repérant « Ce qui m'active » « Ce qui me vide » « Ce que je peux ajuster autrement »
Ateliers
Autoportrait
Présentation au groupe de son graphe et rapport d'étonnement

Module 3 : S'adapter à l'autre sans se trahir
Notion de DISC inversé : "Parler la langue de l'autre"
Jeux de rôles tournants (manager / pair / client)
Feedback croisé structuré DISC
Ateliers
Grille « Adapter mon message selon le profil sans me renier »

Module 4 : Utiliser DISC et WPMOT en situation complexe
Analyser ensemble sur 3 niveaux des situations réelles : DISC visible, Forces motrices en jeu, Ajustement comportemental possible
Construire des plans d'action individuels
Ateliers
S'entrainer dans des jeux de rôles tournants (manager / pair / client)
Formaliser son Plan d'action comportemental personnalisé

Pour vous inscrire
04.78.14.19.19
contact@atoutmajeur-ra.com / www.atoutmajeurlyon.com
(Mise à jour : 07-2026)