



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.

Module 1 : Découvrir le DISC de Marston

Prendre connaissance du modèle de Marston, les axes, les styles, les émotions
S'entraîner à reconnaître 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'entraîner 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 : 05-2026)