PROGRAMME DE FORMATION

DISC Gestion des émotions en couleurs

DURÉE : 1 jours I 7 heures

MODALITÉ D'ORGANISATION : Mixte

Informations

PUBLIC VISÉ

Salariés, managers, agents publics, demandeurs d'emploi et indépendants souhaitant développer leur efficacité relationnelle et professionnelle.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Définir les émotions naturelles et leurs fonctions.

Poser un diagnostic sur un dysfonctionnement dans la gestion des émotions.

Définir les émotions apprises et leurs fonctions.

Pratiquer une efficacité émotionnelle.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter afin que nous puissions vous accompagner et vous orienter au mieux dans votre demande et vos démarches.

Modalités pédagogiques

MODALITÉS

Formation dispensée en présentiel ou à distance (sur demande) par un formateur expert certifié DISC/4colors, en qualité de vie au travail et efficacité professionnelle : apports théoriques, exercices de mise en situation professionnelle.

Programme, supports et fiches pratiques remis aux stagiaires.

Supports pédagogiques utilisés : vidéos, documents PDF, PowerPoint et quiz.

MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Moyens pédagogiques

Formateur expert en efficacité professionnelle et développement personnel, expérimenté en formation pour adultes.

En présentiel : salle de formation équipée d'un vidéoprojecteur et d'un paperboard, adaptée aux travaux en sous-groupes et aux mises en situation.

À distance : classe virtuelle (Teams ou Zoom) avec partage d'écran et outils collaboratifs (tableau blanc, sondages).

Assistance pédagogique et technique joignable par mail (assistance@modula-formation.com) ou par téléphone (05 56 44 58 68), avec un délai de réponse sous 48 h, du lundi au vendredi de 8 h à 18 h.

Supports pédagogiques

Support de cours numérique remis à chaque stagiaire en fin de formation.

Études de cas, jeux de rôle et mises en situation tirés de situations professionnelles.

Fiches outils et fiches mémo récapitulatives.

Accès aux ressources complémentaires après la formation.

Plateforme Modula

Tout au long de sa formation, chaque stagiaire dispose d'un accès personnel à la plateforme Modula : suivi de son inscription, consultation du calendrier et du lieu de formation, réalisation du test de positionnement, des évaluations et du questionnaire de satisfaction, et téléchargement de ses attestations et certificats de formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Avant la formation : audit des besoins et du niveau

En cours de formation : Évaluation en continu de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur lors de mises en situation et cas pratiques.

À la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur, évaluation des acquis : Quiz/QCM de fin de module.

Formation qualifiante : certificat de réalisation en fin de formation

Contenu pédagogique

01 - Introduction et tour de table

- Présentation des étapes et thématiques abordées : sommaire du module/parcours de formation.
- Validation des objectifs avec chaque apprenant.
- Tour de table guidé : échanges et positionnement des acquis et des besoins de chacun.

02 - Identifier les 4 émotions naturelles

- Identifier les 4 émotions naturelles : joie, tristesse, peur, colère.
- Distinguer leurs fonctions, le besoin ciblé, le sentiment concomitant, le moyen d'expression, signe d'une émotion trafiquée.
- Identifier les émotions apprises au travers des relations humaines.
- La honte : fonction et dérèglement.
- Antidote.
- La culpabilité, les « interdits », transfert de responsabilité.

03 - L'envie et la jalousie : fonction ; antidote

- L'envie et la jalousie : fonction.
- Antidote, la frustration, fonction.
- Antidote.
- Analyser les 4 styles comportementaux de la méthode DISC.
- Analyser les 4 styles comportementaux de la méthode DISC, leurs besoins et leurs émotions dominantes.
- Connaître les 4 styles comportementaux selon la méthode DISC.

04 - Identifier les 4 émotions naturelles : mise en pratique

- Associer les besoins, les émotions dominantes et les émotions « interdites » à chaque style comportemental.
- Différencier les dysfonctionnements dans la gestion des émotions.
- Compréhension de la mise en place du système de dysfonctionnement (stockage et émotions parasites).
- Racket émotionnel : émotions parasites et manipulation, les élastiques, émotions différées.
- Les carnets de timbres : collection des émotions parasites.
- 3 stratégies pour pratiquer une efficacité émotionnelle.
- Renforcer nos liens avec autrui, apprendre à échanger des signes de reconnaissance.
- Prendre conscience des émotions positives et négatives : savoir réparer les dommages

émotionnels.

- Agir grâce à la boussole des émotions.

05 - **Valider les acquis et clôturer la formation**

- Bilan et évaluation finale de la formation.
- Enquête de satisfaction à chaud.

Modalités d'évaluation

Avant la formation : audit des besoins et du niveau

En cours de formation : Évaluation en continu de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur lors de mises en situation et cas pratiques.

À la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur, évaluation des acquis : Quiz/QCM de fin de module.

Formation qualifiante : certificat de réalisation en fin de formation