



## Programme de formation

v1\_Version - 23.06.2026

### DÉVELOPPER SON EFFICACITÉ RELATIONNELLE GRÂCE À L'APPROCHE DE L'EGO COLORÉ IDENTIFIER SON EGO COLORÉ POUR EN FAIRE UN ALLIÉ DANS SES RELATIONS PROFESSIONNELLES.

#### DESCRIPTION DE LA FORMATION

Dans un contexte professionnel où la qualité des relations humaines constitue un facteur clé de coopération, d'engagement et de performance collective, certaines situations peuvent générer des réactions automatiques qui impactent la communication, les prises de décision et les relations de travail.

Se justifier, vouloir convaincre à tout prix, prendre les remarques personnellement, chercher à contrôler une situation ou réagir sous l'effet de la pression sont autant de comportements qui peuvent révéler l'activation de mécanismes relationnels inconscients.

L'approche de L'Ego Coloré propose une grille de lecture innovante inspirée de la méthode DISC-4Colors permettant d'identifier les mécanismes qui influencent nos réactions dans les situations de tension, de changement ou d'incompréhension.

Elle s'appuie sur l'observation de comportements fréquemment rencontrés en entreprise et propose une lecture concrète à travers différents personnages relationnels illustrant les principales stratégies de réaction observées dans les environnements professionnels.

L'objectif n'est pas de supprimer son ego.

L'objectif est d'apprendre à le reconnaître suffisamment tôt pour qu'il devienne un allié plutôt qu'un pilote automatique.

Cette formation permet aux participants de mieux comprendre leurs modes de réaction, d'identifier leurs déclencheurs relationnels et de développer leur capacité à prendre du recul afin d'adapter leur communication aux différents profils comportementaux.

Grâce à une pédagogie active et expérientielle, chacun repart avec des outils concrets pour renforcer son efficacité relationnelle, améliorer la coopération et développer une communication plus fluide et constructive.



<p><b>OBJECTIFS</b></p>	<p><b>Objectifs général :</b></p> <p>Identifier les mécanismes relationnels qui influencent ses réactions professionnelles afin de développer une communication plus adaptée, prévenir les tensions et renforcer son efficacité relationnelle.</p> <p><b>Objectifs pédagogiques :</b></p> <p>À l'issue de la formation, le participant sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifier les mécanismes relationnels associés à l'approche de L'Ego Coloré.</li> <li>● Repérer les signaux révélant l'activation de réactions automatiques.</li> <li>● Identifier les facteurs déclencheurs susceptibles de générer des tensions relationnelles.</li> <li>● Analyser l'impact de ses comportements sur la qualité des interactions professionnelles.</li> <li>● Distinguer les caractéristiques des différents profils comportementaux.</li> <li>● Développer sa capacité à prendre du recul avant de réagir.</li> <li>● Adapter sa communication aux besoins de ses interlocuteurs.</li> <li>● Mettre en œuvre des stratégies favorisant la coopération et la qualité relationnelle.</li> <li>● Construire un plan d'action visant l'amélioration de ses pratiques professionnelles</li> </ul>
<p><b>APPLICATIONS PROFESSIONNELLES VISÉES</b></p>	<p>À l'issue de la formation, les participants seront capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Prévenir les tensions relationnelles.</li> <li>● Développer une communication plus adaptée.</li> <li>● Améliorer leur coopération avec les différents profils.</li> <li>● Renforcer leur leadership relationnel.</li> <li>● Gérer les situations sensibles avec davantage de recul.</li> <li>● Sortir des réactions automatiques improductives.</li> <li>● Contribuer à un climat de travail constructif.</li> </ul>
<p><b>DURÉE</b></p>	<p>14 heures (2 jours)</p>
<p><b>DATES ET HORAIRES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mardi 29 septembre (09h00 – 12h30 / 13h30 – 17h00) – 7h</li> <li>● Mercredi 30 septembre (09h00 – 12h30 / 13h30 – 17h00) – 7h</li> </ul>



<p><b>PUBLIC</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Managers</li> <li>● Responsables d'équipe</li> <li>● Chefs de projet</li> <li>● Consultants</li> <li>● Formateurs</li> <li>● Facilitateurs</li> <li>● Professionnels de l'accompagnement</li> <li>● Toute personne souhaitant renforcer son efficacité relationnelle dans son environnement professionnel</li> </ul>
<p><b>PRE-REQUIS</b></p>	<p>Être sensibilisé à la méthode DISC-4Colors.</p>
<p><b>LIEU DE LA FORMATION (INTER-ENTREPRISES)</b></p>	<p>à l'Etang de Vie – Moulin Saint François 35133 Landéan <i>Un lieu pouvant accueillir des personnes à mobilité réduite (PMR)</i></p>
<p><b>ACCESSIBILITÉ</b></p>	<p>Les personnes en situation de handicap sont invitées à contacter le référent handicap de l'organisme afin d'étudier les adaptations pédagogiques, techniques ou organisationnelles nécessaires.</p>
<p><b>MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET OUTILS</b></p>	<p><b>MODALITÉS PÉDAGOGIQUES</b></p> <p>La formation s'appuie sur une pédagogie active favorisant l'expérimentation, la réflexion et le transfert des acquis dans les situations professionnelles.</p> <p>Alternance de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Apports théoriques interactifs</li> <li>● Réflexions individuelles guidées</li> <li>● Exercices expérientiels</li> <li>● Travaux en binômes</li> <li>● Ateliers miroir</li> <li>● Analyses de situations professionnelles</li> <li>● Co-développement</li> <li>● Mises en situation</li> <li>● Débriefings structurés</li> <li>● Construction d'un plan d'action individuel</li> </ul>



	<p><b>MOYENS PÉDAGOGIQUES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Support pédagogique participant</li> <li>● Profil de personnalité DISC-4Colors individuel</li> <li>● La Boussole de L'Ego Coloré</li> <li>● Jeu de cartes pédagogique de L'ego coloré</li> <li>● Outils DISC-4Colors</li> <li>● Paperboard</li> <li>● Vidéoprojecteur</li> <li>● Fiches outils</li> <li>● Études de cas</li> <li>● Supports d'auto-évaluation</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ÉVALUATION ET ATTESTATION DE FIN DE STAGE</b></p>	<p><b>Avant la formation</b></p> <p><b>Évaluation diagnostique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Questionnaire de positionnement</li> <li>● Recueil des attentes</li> <li>● Identification des situations professionnelles rencontrées</li> </ul> <p><b>Pendant la formation</b></p> <p><b>Évaluation formative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Quiz pédagogiques</li> <li>● Exercices d'application</li> <li>● Études de cas</li> <li>● Feedback des pairs</li> <li>● Observation des mises en situation</li> <li>● Débriefings collectifs</li> </ul> <p><b>En fin de formation</b></p> <p><b>Évaluation des acquis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Étude de cas professionnelle</li> <li>● Mise en situation</li> <li>● Élaboration et présentation d'un plan d'action individuel</li> </ul>



	<p><b>Après la formation</b></p> <p><b>Évaluation du transfert des acquis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionnaire de suivi à J+30</li> </ul>
<b>SANCTION DE LA FORMATION</b>	<p>Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant ayant suivi l'intégralité de la formation.</p> <p>Les acquis sont évalués tout au long du parcours ainsi qu'au travers de l'évaluation finale.</p>
<b>INTERVENANT.E</b>	Consultant.e Confirmé.e, expert.e en communication interpersonnelle, certifié.e 4Colors
<b>MATÉRIEL</b>	Vidéoprojecteur, paperboard, grande salle
<b>TARIFS</b>	<p><b>Frais de formation par personne : 980 € Net de taxe</b> par personne (comprend le kit pédagogique : profil de personnalité (valeur 180€) + Carte mémo + Support et espace "apprenant" en ligne).</p> <p><b>(Exonération de TVA - Art. 261-4-4° a du CGI)</b></p>
<b>PROGRAMME</b>	<p><b>JOUR 1</b></p> <p><b>MODULE 1 : REPÉRER LES SIGNAUX D'ACTIVATION DE SON EGO</b></p> <p><b>Objectif pédagogique</b></p> <p>Identifier les situations qui déclenchent des réactions automatiques dans son environnement professionnel.</p> <p><b>Contenu</b></p> <p><b>Comprendre les mécanismes relationnels</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les réactions automatiques face à la pression</li> <li>• Les mécanismes de protection relationnelle</li> <li>• L'influence des perceptions sur les comportements</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>● Le lien entre émotions, pensées et actions</li></ul> <p><b>Les signaux d'activation de l'Ego</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Se justifier</li><li>● Vouloir avoir raison</li><li>● Prendre les choses personnellement</li><li>● Chercher à contrôler</li><li>● Vouloir convaincre ou sauver</li><li>● Réagir impulsivement</li><li>● S'épuiser dans certaines situations</li></ul> <p><b>Atelier expérientiel</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Identifier ses déclencheurs relationnels</li><li>● Observer ses signaux corporels, émotionnels et comportementaux</li><li>● Cartographier ses réactions habituelles</li></ul> <p><b>Évaluation formative</b></p> <p>Quiz et débriefing collectif.</p> <p><b>MODULE 2 : COMPRENDRE COMMENT L'EGO COLORÉ PREND LE VOLANT</b></p> <p><b>Objectif pédagogique</b></p> <p>Reconnaître ses modes de réaction dominants et leurs impacts sur les relations professionnelles.</p> <p><b>Contenu</b></p> <p><b>La Boussole de L'Ego Coloré</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Rouge : affirmation, maîtrise, résultats</li><li>● Jaune : influence, enthousiasme, reconnaissance</li><li>● Vert : coopération, harmonie, stabilité</li><li>● Bleu : rigueur, structure, sécurité</li></ul> <p><b>Découverte des personnages de L'Ego Coloré</b></p>
--	---



- Exploration des personnages relationnels de L'Ego Coloré
- Identification des personnages dominants dans ses réactions professionnelles
- Compréhension de leurs mécanismes de protection
- Analyse de leurs impacts sur la communication et la coopération
- Identification des leviers d'évolution relationnelle

### **Les réactions sous tension**

Pour chaque couleur :

- Motivations dominantes
- Déclencheurs relationnels
- Réactions automatiques
- Risques relationnels
- Leviers de retour à l'équilibre

### **Auto-diagnostic guidé**

- Analyse de situations professionnelles vécues
- Identification de ses tendances dominantes
- Décryptage des comportements récurrents

### **Outil pédagogique**

Utilisation du jeu de cartes de L'Ego Coloré.

### **Évaluation formative**

Auto-positionnement commenté.

## **JOUR 2**

### **MODULE 3 : COMPRENDRE LES INTERACTIONS ET LES JEUX RELATIONNELS**

#### **Objectif pédagogique**

Analyser les mécanismes à l'origine des tensions et développer sa capacité d'adaptation relationnelle.



	<p><b>Contenu</b></p> <p><b>Atelier miroir professionnel</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Ce qui m'active chez l'autre</li><li>● Ce que je peux générer chez mes interlocuteurs</li><li>● Les impacts sur la coopération</li></ul> <p><b>Décrypter les tensions relationnelles</b></p> <p>Études de cas :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Désaccords</li><li>● Résistances</li><li>● Incompréhensions</li><li>● Conflits de fonctionnement</li></ul> <p><b>Les jeux relationnels improductifs</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Comprendre le triangle dramatique de Karpman</li><li>● Identifier les rôles de Victime, Sauveur et Persécuteur</li><li>● Développer une posture plus constructive</li></ul> <p><b>Atelier de co-développement</b></p> <p>Analyse collective de situations réelles apportées par les participants.</p> <p><b>Évaluation formative</b></p> <p>Analyse d'une situation professionnelle.</p> <p><b>MODULE 4 : TRANSFORMER SON EGO COLORÉ EN ALLIÉ RELATIONNEL</b></p> <p><b>Objectif pédagogique</b></p> <p>Développer une communication plus consciente et plus adaptée dans les situations professionnelles.</p> <p><b>Contenu</b></p> <p><b>Développer sa boîte à outils relationnelle</b></p>
--	--



	<ul style="list-style-type: none"><li>● Repérer les signaux d'alerte précoces</li><li>● Développer sa capacité de recul</li><li>● Adapter sa communication selon les profils</li><li>● Poser un STOP de manière constructive</li><li>● Prévenir les tensions relationnelles</li><li>● Favoriser la coopération</li></ul> <p><b>Mises en situation professionnelles</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Gestion d'un désaccord</li><li>● Feedback délicat</li><li>● Communication sous pression</li><li>● Gestion des comportements difficiles</li></ul> <p><b>Élaboration du plan d'action professionnel</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Mes points d'appui</li><li>● Mes axes de progression</li><li>● Mes engagements</li><li>● Mes indicateurs de réussite</li></ul> <p><b>Évaluation finale des acquis</b></p> <p>À partir d'une situation professionnelle, le participant devra :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Identifier les mécanismes relationnels en jeu.</li><li>● Analyser les comportements observés.</li><li>● Identifier les couleurs dominantes impliquées.</li><li>● Déterminer les leviers d'adaptation pertinents.</li><li>● Proposer une stratégie de communication adaptée.</li><li>● Formaliser un plan d'action opérationnel.</li></ul>
--	--

