



MIEUX SE CONNAÎTRE, MIEUX COMMUNIQUER

pour mieux se comprendre en équipe

v4_ 20/11/25

OBJECTIFS DE FORMATION	A l'issue de la formation, le participant sera capable de : <ul style="list-style-type: none">• Comprendre son propre style de communication pour renforcer son efficacité professionnelle• Maîtriser les 3 piliers de l'efficience : Sincérité - Empathie - Synchronisation• Comprendre les motivations et attentes des interlocuteurs• Travailler sur son style opposé (style de personnes et situations)• Savoir gérer les tensions et conflits, les moments difficiles
DURÉE	2 jours consécutifs ou 1j + 1j
HORAIRES	De 9h00 à 17h00
PUBLIC	Tout public
PRE-REQUIS	Non
LIEU DE LA FORMATION (INTER-ENTREPRISES)	Format : En intra ou en inter-entreprises Dans vos locaux ou à l'Etang de Vie – Moulin Saint François 35133 Landéan <i>Un lieu pouvant accueillir des personnes à mobilité réduite (PMR)</i>
AVANT LA FORMATION	En amont de la session les participants recevront un code pour réaliser leur profil de personnalité (radar des compétences) en ligne une semaine avant le démarrage de la formation.
MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET OUTILS	Un programme 100% ludique, interactif et concret : <ul style="list-style-type: none">▪ Profil individuel de personnalité 4 colors®▪ Apprentissage par l'expérience avec la pédagogie Funny Learning®▪ Supports pédagogique remis, jeux interactifs en individuel, en binôme et en équipe▪ Mise en situation avec des cas réels (jeux de rôles).▪ Espace en ligne pour chaque "apprenant"
ÉVALUATION ET ATTESTATION DE FIN DE STAGE	Feuille d'émargement à signer Questionnaires de motivation (avant) et de satisfaction (après la formation). Attestation de fin de stage

1

INTERVENANT.E	Consultant.e Confirmé.e, expert.e en communication interpersonnelle, certifié.e 4Colors®
MATÉRIEL	Vidéoprojecteur, paperboard, grande salle
TARIF PEDAGOGIQUE HORS FRAIS D'HÉBERGEMENT EN PENSION COMPLÈTE	<p>Tarif des 2 jours en inter-entreprises (Possibilité de demande de prise en charge) : 790 € TC par personne (comprend le kit pédagogique : profil de personnalité (valeur 180€) + Carte mémo + Support et espace "apprenant" en ligne).</p> <p>Tarif en intra (nous consulter)</p> <p><i>Exonération de TVA pour la formation professionnelle selon l'application de l'article 261-4-4° du Code Général des Impôts.</i></p>
PROGRAMME	<p>JOUR 1 : Découverte des couleurs de la communication</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La dynamique des couleurs et les 4 tendances : rouge / jaune / vert / bleu ▪ Identifier son propre style / couleurs et celui des autres : exercice des gommettes et à partir du profil de personnalité 4colors® <p>Comprendre les motivations et attentes des collaborateurs</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mapping de son environnement ▪ Savoir reconnaître les interlocuteurs et leurs besoins spécifiques ▪ Les motivations et interactions <p>JOUR 2 : Développer une communication efficiente</p> <p>Les 3 piliers de la méthode 4 colors</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sincérité / Assertivité ▪ Empathie ▪ Synchronicité <p>Gérer les situations difficiles (mon style opposé)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gestion du stress (le mien, celui de mes interlocuteurs) ▪ Les 2 niveaux de stress et les manifestations ▪ Prise de recul et lâcher prise ▪ Communication positive et constructive.