

# Programme de formation



## Communiquer avec les couleurs

### Le but de la formation

Communiquer autrement avec la méthode des couleurs et développer son efficacité relationnelle.

### Les objectifs de la formation

La méthode et la maîtrise des couleurs de Jung et Marston vont permettre au stagiaire de :

- Identifier son profil et son propre style d'interaction,
- Etudier et reconnaître les différents styles comportementaux.
- Optimiser sa communication en développant une interaction adaptée à son interlocuteur.
- Développer son efficacité relationnelle.
- Diminuer les risques de conflit.

### Les contenus de la formation

#### J-2 **Passation individuelle du test couleurs**

##### I. Comprendre sa personnalité, son type comportemental, ses points forts à développer et ses points de vigilance.

- Questionnaire Couleurs
- Comprendre les différentes facettes de sa personnalité à travers son profil Couleur.
- *Atelier et tests de positionnement individuel*

##### II. Faire le lien entre les fondamentaux de la communication et la communication naturelle de chaque couleur.

- Définition de la communication interpersonnelle
- La communication verbale et non verbale
- L'importance du feedback
- Communication et P.N.L
- Quel est mon style naturel de communication.
- *Ateliers et tests de positionnement individuel ma couleur, mes points forts attendus et mes points de vigilance lorsque j'entre en communication.*

### III. Comprendre et identifier le profil des autres.

- Comprendre les interactions entre les différents profils de couleurs.
  - Analyser les différences de comportements et les différents styles naturels de chaque couleur.
  - Anticiper les conséquences
- Atelier et tests de positionnement individuel

### IV. Apprendre à mieux communiquer et à interagir avec les autres grâce à la Roue des couleurs de Jung et Marston.

- Comprendre les difficultés relationnelles
  - Mieux gérer le changement
  - Diminuer les conflits et l'agressivité
  - Mieux gérer son stress et celui des autres
  - Valoriser et promouvoir les différences pour développer la synergie et la cohésion d'équipe.
  - Faire des feedbacks constructifs et positifs
- Ateliers de mise en pratique des méthodes DESC et de l'utilisation de la roue des couleurs.

### V.SWOT personnel sur mes forces, mes faiblesses, mes opportunités et mes menaces avec le prisme des couleurs

- Travailler et présenter son SWOT.
  - Créer et présenter son plan d'action pour optimiser sa communication en couleur
  - Quizz pour développer et valider l'utilisation de la méthode et des outils remis.
- *Ateliers et tests de positionnement individuel.*

#### Trucs et astuces !

PNL, Analyse transactionnelle « DESC », technique de communication, Questionnaire Couleurs, Méthode des couleurs.

- Exposés théoriques.
- Exercices pratiques (techniques de communication, méthode couleurs)
- Etudes de cas et mises en situation.
- Réflexion de groupe : gestion de conflit, difficultés de communication ou relationnelles.
- Echange de pratiques.
- Les participants aborderont les techniques de communication de base, et expérimenterons la méthode des couleurs.
- Chacun pourra exprimer librement des situations de conflit / d'appréhension ou des exemples de difficultés de communication ou relationnelle.
- Ainsi ils identifieront leurs besoins pour se développer et mieux gérer les situations de communication difficile avec les autres.
- Plan d'action individuel

## Nos principes d'action

Une formation s'articulant autour d'une partie théorique permettant l'acquisition de notions importantes, puis d'une partie pratique sous forme de mises en situation, Animation de formation à partir des méthodes actives principalement, permettant un apprentissage optimal et de méthodes interrogatives sous forme de questionnement, études de cas.

## Évaluation

- Evaluation formative, en cours de formation par le biais des mises en situation.
- Attestation de stage
- Feuille de présence
- Certificat de réalisation
- Evaluation à froid : à 3 mois

## Le public concerné

Publics visés : commerciaux souhaitant développer leurs connaissances et faire évoluer leurs pratiques pour plus d'efficacité.

### PRE-REQUIS :

Aucun

## Informations complémentaires

Programme accessible aux personnes en situation de handicap : nous consulter  
Délai d'accès pour inscription : 1 mois.

## Le lieu

- Par Skype /Hangout/Teams

## La durée et les horaires

- Durée: 1.5 jours
- Horaires: 9h à 12h30 et de 14h à 17h30
- Pour nous joindre : 06.09.89.35.42, gmerliere@gm-conseil-formation.fr

## Le formateur

Formatrice - Coach Professionnelle et Personnelle – Sophrologue- Praticien PNL et Analyse transactionnelle - Certifiée sur des outils de développement personnel (MBTI®, Méthode Arc en ciel -DISC...), de gestion de conflit (TKI) et d'évaluation (16PF).

Domaines de compétences

- Communication, management et relation client.
- Management des équipes.
- Cohésion d'équipe.
- Communication interpersonnelle.
- Gestion des conflits.
- Négociation commerciale.
- Développement personnel.