

# CATALOGUE DE FORMATIONS

*Dernière mise à jour : avril 2026*

APPRENTISSAGE  
ANDRAGOGIE  
PÉDAGOGIE

CRÉATIVITÉ  
INNOVATION  
COLLABORATION

EFFICACITÉ  
PERSONNELLE &  
PROFESSIONNELLE

**NEW**

**NOUVELLE OFFRE IA !**

POUR FORMATEURS  
POUR MANAGERS  
POUR COLLABORATEURS



**ME CONTACTER**

+33 6 77 81 48 19  
vanessa.banon@gmail.com  
[https://www.vanessabanon.com  
/in/vanessabanon/](https://www.vanessabanon.com/in/vanessabanon/)

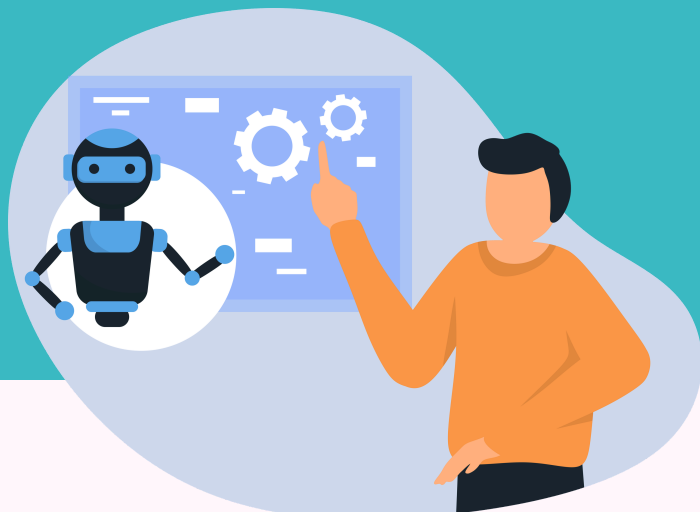
APPRENTISSAGE  
ANDRAGOGIE  
PÉDAGOGIE

IA pour formateurs.....	p. 3
Les bases de l'ingénierie pédagogique.....	p. 4
Animer et gérer un groupe en formation.....	p. 5
À vous de jouer ! : concevoir et utiliser le jeu pédagogique.....	p. 6
Tuteur / maître d'apprentissage.....	p. 7
Neurolearning : l'apprentissage à travers les neurosciences.....	p. 8

*Les programmes suivants sont communiqués à titre indicatif. Chaque formation peut être ajustée (durée, contenus) pour répondre au mieux à vos contraintes et spécificités.*

# IA POUR FORMATEURS

Gagner du temps et enrichir ses formations grâce à l'IA



## LES ENJEUX DE L'IA SUR LE MÉTIER DE FORMATEUR

- Repenser son positionnement de formateur à l'ère de l'IA
- Intégrer les enjeux éthiques et les limites de l'IA
- Identifier les usages possibles de l'IA en formation

## CONCEVOIR PLUS VITE ET MIEUX

- Structuration du parcours et du scénario pédagogique
- Génération de contenus pédagogiques
- Création de supports (slides, cas pratiques, quiz)

## GAGNER DU TEMPS EN AUTOMATISANT SES TÂCHES

- Identifier les tâches automatisables
- Créer des prompts réutilisables (templates)
- Produire plus vite supports, évaluations et documents
- Garder le contrôle : vérifier, ajuster, sécuriser ses contenus



## OBJECTIFS

- Concilier IA & déontologie du formateur
- Concevoir une formation avec l'IA (plus vite et mieux)
- Gagner du temps en automatisant ses tâches



## PUBLIC

Formateurs indépendants ou occasionnels, concepteurs pédagogiques, experts métier concevant et animant des formations



## DURÉE

14h



## MODALITÉS

Présentiel ou distanciel

*Méthodes : expositive, interrogative, active (autodiagnostic, réflexion en collectif, expérimentation d'outils et exercices d'application)*



# LES BASES DE L'INGÉNIERIE PÉDAGOGIQUE

Transformer une expertise en formation structurée

## COMPRENDRE COMMENT APPRENNENT LES ADULTES

- Pédagogie vs andragogie
- Les besoins des apprenants adultes
- Les mécanismes de dynamique de groupe
- L'impact de ces éléments sur la conception d'une formation

## ANALYSER UNE DEMANDE ET DÉFINIR DES OBJECTIFS

- L'analyse de la demande (commanditaire, contexte, enjeux)
- Distinguer besoin, objectif et contenu
- Les différents niveaux d'objectifs
- Zoom sur les objectifs pédagogiques et leur formulation

## CONCEVOIR UN SCÉNARIO PÉDAGOGIQUE

- Panorama des méthodes et techniques pédagogiques
- Choisir les méthodes adaptées aux objectifs
- Construire des séquences pédagogiques
- Concevoir un scénario pédagogique complet



## OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de l'apprentissage en groupe
- Analyser une demande et définir des objectifs pédagogiques clairs
- Concevoir un scénario pédagogique structuré et cohérent



## PUBLIC

Formateurs et ingénieurs pédagogiques amenés à concevoir des dispositifs pédagogiques



## DURÉE

14h



## MODALITÉS

Présentiel ou distanciel

*Méthodes : exposé participatif, Q/R, brainstorming, travaux en sous-groupes, étude de cas, jeux de rôles, ludopédagogie, travail individuel à partir du contexte réel*

# ANIMER & GÉRER UN GROUPE EN FORMATION

*Animer une formation vivante et gérer un groupe avec aisance*



## OBJECTIFS

- Intégrer les fondamentaux de l'andragogie et des dynamiques de groupe
- Adopter une posture de formateur impactante et animer avec des méthodes actives
- Réguler le groupe et gérer les situations sensibles



## PUBLIC

Formateurs débutants ou expérimentés souhaitant revisiter et/ou améliorer leurs pratiques d'animation (présentiel ou distanciel)



## DURÉE

14h (socle) + optionnel : 7h (trainings d'animation)



## MODALITÉS

Présentiel ou distanciel

*Méthodes : expositive, interrogative, active (brainstorming, réveils pédagogiques, travaux de sous-groupe, expérimentation de techniques, mises en situation pour s'entraîner à l'animation d'une séquence)*

## LES FONDAMENTAUX DE L'ANDRAGOGIE

- Pédagogie vs andragogie
- Les besoins des apprenants
- Les mécanismes de dynamique de groupe
- Les fonctions de l'animation

## ADOPTER UNE POSTURE DE FORMATEUR IMPACTANTE

- Posture et rôles du formateur en andragogie
- Les outils de la prise de parole en public
- Les différents temps de l'animation
- Méthodes et techniques de pédagogie active
- Zoom sur l'animation à distance

## RÉGULER LE GROUPE ET GÉRER LES SITUATIONS SENSIBLES

- Principes de régulation de groupe
- Gestion des conflits et des comportements difficiles

# À VOUS DE JOUER !

*Concevoir et utiliser le jeu pédagogique dans  
l'apprentissage des adultes*



## OBJECTIFS

- Comprendre les fondamentaux de la ludopédagogie pour concevoir des expériences pertinentes
- Adapter les dispositifs ludiques aux apprenants et aux contextes
- Concevoir son propre jeu pédagogique dans un parcours de formation



## PUBLIC

Formateurs et concepteurs pédagogiques souhaitant intégrer le jeu dans leurs pratiques



## DURÉE

7h



## MODALITÉ

Présentiel ou distanciel

*Méthodes : expositive, interrogative, active (quizz interactif, brainstorming, conception d'un jeu en sous-groupes... et beaucoup de ludopédagogie, évidemment !)*

## LES FONDAMENTAUX DE LA LUDOPÉDAGOGIE

- Panorama de la ludopédagogie
- Intérêt et fonctions du jeu dans l'apprentissage
- Caractéristiques d'un jeu pédagogique efficace
- Les différents types de jeux

## ADAPTER LES DISPOSITIFS LUDIQUES

- Les profils de joueurs et leurs motivations
- Adapter un jeu selon les publics et les objectifs
- Le jeu en classe virtuelle
- Éviter les pièges classiques

## CONCEVOIR SON PROPRE JEU PÉDAGOGIQUE

- Méthodologie de conception d'un jeu pédagogique
- Transformer un objectif pédagogique en mécanique de jeu
- Créer règles, supports et dynamique
- Tester, améliorer et animer son jeu



# TUTEUR / MAÎTRE D'APPRENTISSAGE

*Développer les compétences nécessaires pour accueillir, accompagner et faire progresser un apprenti/alternant*



## OBJECTIFS

- Créer les conditions d'une intégration réussie
- Construire et accompagner le parcours d'apprentissage
- Suivre la progression et évaluer les acquis



## PUBLIC

Toute personne amenée à exercer la fonction de tuteur ou maître d'apprentissage



## DURÉE

14h



## MODALITÉ

Présentiel ou distanciel

*Méthodes : expositive, interrogative, active (quizz interactif, brainstorming, conception d'un jeu en sous-groupes... et beaucoup de ludopédagogie, évidemment !)*

### CRÉER LES CONDITIONS D'UNE INTÉGRATION RÉUSSIE

- Préparer l'arrivée de l'apprenti/alternant
- Accueillir l'apprenti/alternant
- Faciliter l'intégration de l'apprenti/alternant

### CONSTRUIRE & ACCOMPAGNER LE PARCOURS

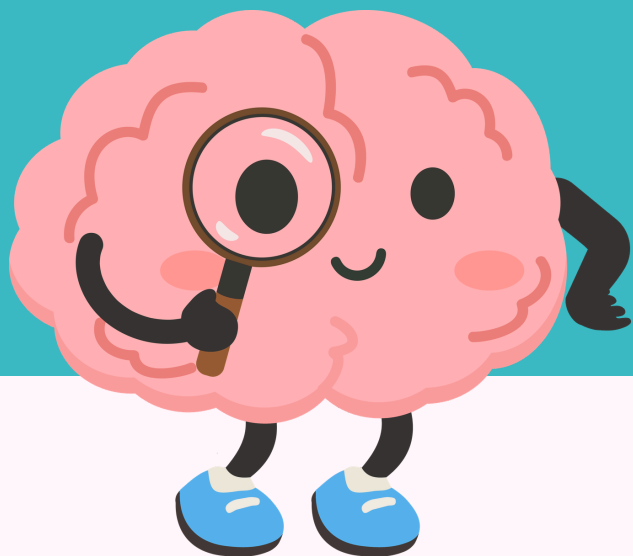
- S'appuyer sur des situations de travail pour développer l'apprentissage
- Organiser le parcours au sein de l'entreprise
- Accompagner l'apprenti/alternant dans son parcours d'apprentissage
- Guider la réflexion de l'apprenti/alternant sur ses activités

### SUIVRE LA PROGRESSION & EVALUER LES ACQUIS

- Evaluer les acquis des apprentissages en situation de travail
- Suivre le parcours avec le centre de formation

# NEUROLEARNING

Comprendre les mécanismes de l'apprentissage à travers l'apport des neurosciences



## OBJECTIFS

- Intégrer les apports des neurosciences à ses formations
- Développer sa capacité d'auto-apprentissage



## PUBLIC

Formateurs, concepteurs pédagogiques, et plus largement, toute personne souhaitant développer sa capacité d'auto-apprentissage



## DURÉE

4h (atelier)



## MODALITÉS

Présentiel ou distanciel

*Méthodes : expositive, interrogative, active (divers exercices ludiques seront proposés aux participants pour mieux assimiler les mécanismes de l'apprentissage)*

## APPRENTISSAGE & NEUROSCIENCES

- Quiz « neurosciences et apprentissage »
- Le cerveau, ce système complexe
- Les techniques pour capter et maintenir l'attention
- Les clés pour une bonne mémorisation
- La zone proximale de développement, ou comment trouver le bon niveau de pression
- Les sources de stress excessifs à éviter

## CRÉATIVITÉ INNOVATION COLLABORATION

1+1= 3 : mieux travailler ensemble.....	p. 10
Booster votre potentiel créatif.....	p. 11
Animer la créativité en équipe.....	p. 12
S'initier au design thinking.....	p. 13
Améliorer sa communication visuelle.....	p. 14

*Les programmes suivants sont communiqués à titre indicatif. Chaque formation peut être ajustée (durée, contenus) pour répondre au mieux à vos contraintes et spécificités.*

# 1 + 1 = 3 : MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE

Comprendre et renforcer les dynamiques de collaboration au sein d'un collectif



## OBJECTIFS

- Faire émerger l'intelligence collective
- Faciliter le travail collaboratif
- Animer un groupe de travail



## PUBLIC

Toute personne souhaitant développer sa capacité à travailler efficacement de façon collaborative



## DURÉE

7h



## MODALITÉS

Présentiel

*Méthodes : expositive, interrogative, active (jeux d'intelligence collective, expérimentation de techniques collaboratives...)*

### FAIRE ÉMERGER L'INTELLIGENCE COLLECTIVE

- Remue-méninges collectif : le jeu de la balle
- L'intelligence collective : une définition
- Les conditions de mise en œuvre de l'intelligence collective

### FACILITER LE TRAVAIL COLLABORATIF

- Coopération VS collaboration : une définition
- Les bénéfices du travail collaboratif
- Les clés d'une bonne collaboration
- La communication comme levier d'efficacité collective

### ANIMER UN GROUPE DE TRAVAIL

- Le leader collectif : un chef d'orchestre indispensable
  - Ma boîte à outils collaborative pour...
1. Explorer une problématique
  2. Co-construire une vision
  3. Conduire une rétrospective
  4. Décider



# BOOSTEZ VOTRE POTENTIEL CRÉATIF !

*Développer sa capacité à générer des idées et  
passer à l'action*



## OBJECTIFS

- Définir la notion de créativité
- Se mettre en conditions de créativité
- Utiliser des techniques de créativité



## PUBLIC

Toute personne souhaitant développer son potentiel créatif



## DURÉE

7h



## MODALITÉS

Présentiel

*Méthodes : expositive, interrogative, active  
(exercices et réveils créatifs, partages  
d'expériences, autodiagnostic, vidéo,  
expérimentation de techniques créatives...)*

### DÉFINIR LA NOTION DE CRÉATIVITÉ

- Créativité, imagination, innovation...  
kézako ?
- Les mécanismes du processus créatif
- Entraîner sa pensée divergente et  
convergente

### SE METTRE EN CONDITIONS DE CRÉATIVITÉ

- Lever les freins et résistances à la  
créativité
- Adopter les bonnes attitudes pour  
développer son potentiel

### UTILISER DES TECHNIQUES DE CRÉATIVITÉ

- Ma boîte à outils créative...
  1. pour favoriser l'idéation
  2. pour trier et sélectionner les idées

# ANIMER LA CRÉATIVITÉ EN ÉQUIPE

Créer les conditions favorables à l'émergence d'idées et à la dynamique créative au sein de son équipe



## OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de la créativité individuelle et collective
- Adopter l'esprit d'innovation
- Animer des techniques de créativité



## PUBLIC

Professionnels amenés à animer des temps de créativité ou à développer la dynamique créative d'une équipe (managers, chefs de projet, responsables communication ou innovation...)



## DURÉE

7h



## MODALITÉS

Présentiel

*Méthodes : expositive, interrogative, active (exercices et réveils créatifs, partages d'expériences, autodiagnostic, vidéo, expérimentation de techniques créatives...)*

### LES MÉCANISMES DE LA CRÉATIVITÉ

- Définition de la créativité
- Le diamant créatif : pensée divergente et convergente
- Les freins individuels et collectifs
- Les facteurs favorisant la créativité en équipe

### ADOPTER L'ESPRIT D'INNOVATION

- Elargir son répertoire
- Le rapport à l'erreur en créativité
- Les clés d'une bonne collaboration
- Les rituels collaboratifs

### ANIMER DES TECHNIQUES DE CRÉATIVITÉ

- Ma boîte à outils créative...
  1. pour favoriser l'idéation
  2. pour trier et sélectionner les idées
- La posture du facilitateur
- La structure d'un atelier créatif



# S'INITIER AU DESIGN THINKING

*Une introduction aux principes et à la méthodologie du design thinking*

## SE FAMILIARISER AVEC LA PENSÉE DESIGN

- Aux origines du design thinking
- Définition & principes
- Les étapes-clés

## EXPÉRIMENTER LE PROCESSUS DU DESIGN THINKING

- Penser utilisateur en faisant preuve d'empathie : « Inspiration »
- Expérimenter les techniques de créativité du design thinking : « Idéation »
- Prototyper et tester la solution : « Implémentation »



### OBJECTIFS

- Se familiariser avec la pensée design
- Expérimenter le processus du design thinking



### PUBLIC

Managers, chefs de projet, R&D et toute personne souhaitant utiliser le design thinking comme levier d'innovation



### DURÉE

14h



### MODALITÉS

Présentiel

*Méthodes : expositive, interrogative, active (expérimentation des différentes étapes du processus à travers un cas fil rouge)*

# AMÉLIORER SA COMMUNICATION VISUELLE

Parce "qu'une image vaut mille mots."  
[Confucius]



## CONCEVOIR DES SUPPORTS VISUELS EFFICACES

- Du bon usage du diaporama
- Les bonnes pratiques de conception graphique et les erreurs à éviter



## OBJECTIFS

- Concevoir des supports visuels efficaces
- S'initier à la datavisualisation



## PUBLIC

Toute personne amenée à concevoir des supports visuels pour communiquer de l'information



## DURÉE

7h



## MODALITÉS

Présentiel

## S'INITIER À LA DATAVISUALISATION

- Les différents types d'infographies et aides visuelles

1. pour informer
2. pour comparer
3. pour montrer le changement
4. pour organiser
5. pour visualiser des relations

*Méthodes : expositive, interrogative, active  
(quizz, jeu pédagogique, exercice de mise en  
application...)*

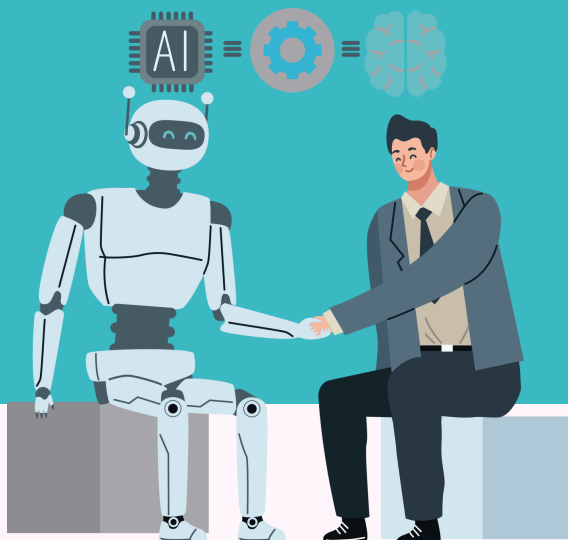
## EFFICACITÉ PERSONNELLE & PROFESSIONNELLE

IA pour managers.....	p. 16
IA pour collaborateurs.....	p. 17
Communiquer efficacement.....	p. 18
Les fondamentaux du management.....	p. 19
Je pense donc nous sommes : pensée critique & collectif.....	p. 20
Que les forces soient avec vous !.....	p. 21
Objectif zen !.....	p. 22
De toutes les couleurs : mieux communiquer avec le DISC .....	p. 23

*Les programmes suivants sont communiqués à titre indicatif. Chaque formation peut être ajustée (durée, contenus) pour répondre au mieux à vos contraintes et spécificités.*

# IA POUR MANAGERS

Utiliser l'IA comme levier de performance, de décision et de transformation d'équipe



## OBJECTIFS

- Décider plus vite et mieux avec l'IA
- Augmenter la performance de son équipe
- Piloter la transformation IA



## PUBLIC

Managers de proximité ou intermédiaire, chefs d'équipe, responsables de service et toute personne pilotant une équipe et souhaitant intégrer l'IA dans leur fonctionnement



## DURÉE

7h



## MODALITÉS

Présentiel ou distanciel

*Méthodes : expositive, interrogative, active (réflexion individuelle, travaux en sous-groupes, expérimentation d'outils et exercices d'application, ludopédagogie)*

### DÉCIDER PLUS VITE ET MIEUX AVEC L'IA

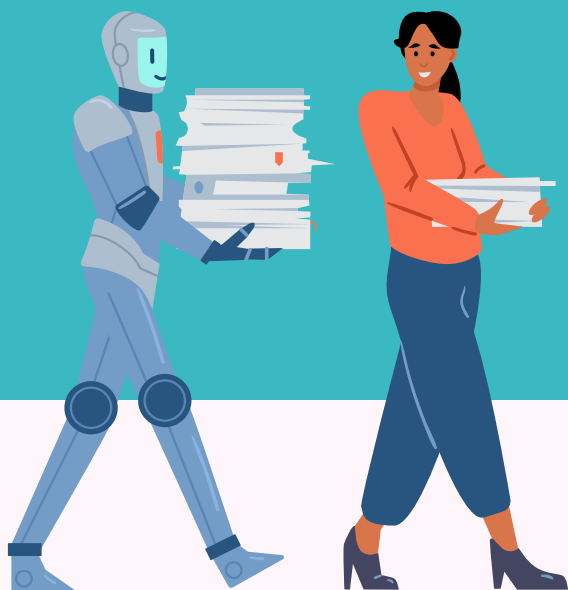
- Analyser, synthétiser, challenger des informations
- Explorer des scénarios et anticiper les risques
- Clarifier sa stratégie

### AUGMENTER LA PERFORMANCE DE SON ÉQUIPE

- Identifier les tâches automatisables
- Fluidifier communication, reporting, organisation

### PILOTER LA TRANSFORMATION IA

- Lever les résistances
- Installer une culture IA dans l'équipe
- Déployer des cas d'usage concrets



# IA POUR COLLABORATEURS

*Faire de l'IA un partenaire au quotidien pour travailler plus vite, mieux, et avec moins de charge mentale*



## OBJECTIFS

- Comprendre les usages concrets de l'IA dans son métier
- Utiliser l'IA pour gagner du temps et améliorer ses productions
- Intégrer l'IA dans ses pratiques de travail



## PUBLIC

Salariés (tous secteurs) utilisant des outils numériques au quotidien : fonctions support (RH, marketing, communication, administratif), commerciaux, chargés de projet, assistants...



## DURÉE

14h



## MODALITÉS

Présentiel ou distanciel

*Méthodes : expositive, interrogative, active (réflexion individuelle, travaux en sous-groupes, expérimentation d'outils et exercices d'application, ludopédagogie)*

### COMPRENDRE LES USAGES DE L'IA DANS SON MÉTIER

- Ce que l'IA peut (et ne peut pas) faire
- Les principaux cas d'usage en environnement professionnel
- Les limites, risques et bonnes pratiques

### GAGNER DU TEMPS & AMÉLIORER SES PRODUCTIONS

- Méthodes simples de prompt
- Rédiger avec l'IA (emails, C/R documents)
- Rechercher, synthétiser et organiser l'information
- Améliorer la qualité de ses contenus

### INTÉGRER L'IA DANS SES PRATIQUES

- Créer des modèles de prompts réutilisables
- Automatiser certaines tâches simples
- Organiser son travail avec l'IA

# COMMUNIQUER EFFICACEMENT

*Améliorer la qualité de ses échanges professionnels pour des relations plus claires et constructives*



## OBJECTIFS

- Comprendre son propre fonctionnement en communication
- Développer une communication claire et constructive
- Gérer les situations de communication sensibles



## PUBLIC

Salariés ou managers souhaitant améliorer leur communication au travail



## DURÉE

14h



## MODALITÉS

Présentiel ou distanciel

*Méthodes : expositive, interrogative, active (exercice individuel, travaux en sous-groupes, réflexion en collectif, jeux de rôles et mises en situation)*

### COMPRENDRE SON PROPRE FONCTIONNEMENT

- Les mécanismes de la communication
- Les filtres et biais (interprétation, perception)
- Identifier son style de communication
- Les bases de l'écoute active et de la reformulation

### DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION CLAIRE

- Structurer ses messages (clarté, concision)
- Adapter son discours à son interlocuteur
- Poser des questions pertinentes
- Donner et recevoir du feedback

### GÉRER LES SITUATIONS SENSIBLES

- Gérer les désaccords et les incompréhensions
- S'affirmer avec assertivité
- Faire face aux tensions ou aux critiques
- Maintenir une communication constructive en situation difficile

# LES FONDAMENTAUX DU MANAGEMENT

Acquérir les bases essentielles pour piloter une équipe et exercer son rôle de manager au quotidien



## OBJECTIFS

- Se positionner dans son rôle de manager
- Piloter l'activité et organiser le travail de l'équipe
- Accompagner et faire grandir ses collaborateurs



## PUBLIC

Toute personne en situation d'encadrement ou amenée à exercer des fonctions managériales



## DURÉE

14h



## MODALITÉS

Présentiel ou distanciel

*Méthodes : expositive, interrogative, active (exercice individuel, travaux en sous-groupes, réflexion en collectif, jeux de rôles et mises en situation)*

### SE POSITIONNER DANS SON RÔLE DE MANAGER

- Les missions et responsabilités du manager
- Les différents styles de management
- Adapter sa posture selon les situations et les profils
- Poser un cadre de fonctionnement d'équipe

### PILOTER L'ACTIVITÉ ET ORGANISER LE TRAVAIL

- Fixer les (bons) objectifs
- Organiser, prioriser, déléguer
- Suivre l'activité et ajuster
- Conduire des réunions efficaces

### ACCOMPAGNER ET FAIRE GRANDIR CHACUN

- Donner du feedback constructif
- Motiver et engager les collaborateurs
- Gérer les situations individuelles (difficultés, tensions)
- Développer les compétences et l'autonomie



# JE PENSE, DONC NOUS SOMMES

*Mobiliser la pensée critique au service du collectif*

## PRENDRE CONSCIENCE DE SES PROPRES MÉCANISMES

- Définition et enjeux de la pensée critique
- Les biais cognitifs courants
- Les filtres individuels : expériences, croyances, émotions
- Les mécanismes d'interprétation et de jugement
- Prendre du recul sur ses réactions et ses raisonnements

## ANALYSER L'INFO POUR UN RAISONNEMENT STRUCTURÉ

- Distinguer faits, opinions, interprétations
- Évaluer la fiabilité d'une information
- Identifier les erreurs de raisonnement et les biais argumentatifs
- Structurer un raisonnement logique

## UTILISER LA PENSÉE CRITIQUE POUR ENRICHIR LE COLLECTIF

- Favoriser des échanges constructifs avec l'OSBD (CNV)
- Écoute active et prise en compte des points de vue
- Gérer les désaccords et les divergences
- Prendre des décisions collectives plus éclairées



## OBJECTIFS

- Prendre conscience de ses propres mécanismes de pensée
- Analyser l'information et construire un raisonnement structuré
- Utiliser la pensée critique pour enrichir le collectif



## PUBLIC

Toute personne souhaitant renforcer son esprit critique et sa capacité à communiquer



## DURÉE

14h



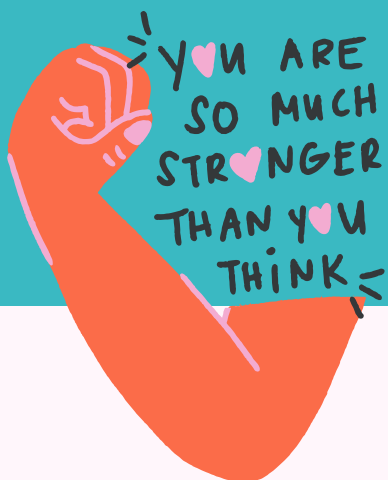
## MODALITÉS

Présentiel ou distanciel

*Méthodes : expositive, interrogative, active (exercice individuel, travaux en sous-groupes, réflexion en collectif, expérimentation d'outils et techniques)*

# QUE LES FORCES SOIENT AVEC VOUS !

Mieux se connaître à travers les forces de caractère



## OBJECTIFS

- Définir les forces de caractère
- Repérer ses forces et celles de ses pairs



## PUBLIC

Tous collaborateurs (particulièrement adaptée à une équipe projet pour renforcer les liens)



## DURÉE

4h



## MODALITÉS

Présentiel

*Méthodes : expositive, interrogative, active (exercices et réveils créatifs, partages d'expériences, autodiagnostic, vidéo, expérimentation de techniques créatives...)*

### DÉFINIR LES FORCES DE CARACTÈRE

- Exercice « prise de conscience » : de l'intérêt d'utiliser ses forces
- Définition des forces de caractère selon la classification VIA

### REPÉRER SES FORCES ET CELLES DE SES PAIRS

- Exercice de « strength spotting » en collectif et debrief : partage sur les ressentis, retour sur les bénéfices de l'approche des forces, ouverture sur la classification Positran

# OBJECTIF ZEN !

Développer des compétences de gestion du stress et de régulation émotionnelle



## OBJECTIFS

- Lâcher prise pour ne pas se laisser submerger
- Identifier ses facteurs de stress
- S'affirmer sans brusquer



## PUBLIC

Toute personne souhaitant développer des compétences de gestion du stress dans un contexte professionnel



## DURÉE

4h



## MODALITÉS

Présentiel ou distanciel

*Méthodes : expositive, interrogative, active (autodiagnostic, brainstorming en collectif, exercices d'application, mises en situation)*

### LÂCHER PRISE POUR NE PAS SE LAISSER SUBMERGER

- Le lâcher prise : définition et effets bénéfiques
- Les obstacles au lâcher prise

### IDENTIFIER SES FACTEURS DE STRESS

- Identifier ses stresseurs
- Réagir sereinement en situation de stress

### S'AFFIRMER SANS BRUSQUER

- Développer son assertivité
- Pratiquer l'OSBD (CNV)

# DE TOUTES LES COULEURS !

*Mieux communiquer et collaborer avec le modèle DISC*



## COMPRENDRE LES AUTRES ET ADAPTER SA COMMUNICATION

- Identifier son propre profil et ses tendances
- Les fondamentaux du modèle DISC
- Comprendre les forces et points de vigilance de chaque profil
- Reconnaître les profils DISC chez ses interlocuteurs
- Adapter son discours et sa posture aux différents profils



### OBJECTIFS

Comprendre les autres et adapter sa communication avec l'outil d'analyse comportementale DISC



### PUBLIC

Professionnels souhaitant améliorer leur communication et leur collaboration grâce à la compréhension des comportements (modèle DISC)



### DURÉE

4h



### MODALITÉS

Présentiel ou distanciel

*Méthodes : expositive, interrogative, active (autodiagnostic, brainstorming en collectif, travaux en sous-groupes, jeux de rôle)*