

Adapter son style de communication avec le DISC (Dominance, Influence, Stabilité, Conformité)

Dans le cadre associatif, la qualité des relations humaines est essentielle pour coopérer efficacement. Le modèle DISC permet de mieux comprendre les différents styles de communication et d'adapter sa posture en fonction de ses interlocuteurs. Cette formation propose des clés concrètes pour fluidifier les échanges au sein des équipes bénévoles.

PUBLIC : acteurs associatifs essonniens (hors adhérent)

FORMAT : 3 heures en distanciel

PREREQUIS : aucun

OBJECTIFS :

- Comprendre les 4 profils du modèle DISC (Dominance, Influence, Stabilité, Conformité)
- Identifier son propre style de communication
- Reconnaître les styles de ses interlocuteurs
- Adapter sa communication pour favoriser la coopération et éviter les tensions
- Améliorer la qualité des échanges dans un contexte associatif

PROGRAMME :

1. Comprendre les bases du modèle DISC

- Origine et principes du DISC
- Présentation des 4 profils :
 - Dominance (D) : orienté action et résultats
 - Influence (I) : orienté relation et enthousiasme
 - Stabilité (S) : orienté soutien et coopération
 - Conformité (C) : orienté rigueur et précision
- Forces, limites et besoins de chaque profil

2. Identifier son propre style

- Auto-positionnement (questionnaire simplifié, exercice)
- Débrief collectif
- Prise de conscience des impacts de son style sur les autres

3. Reconnaître les styles des autres

- Observation des comportements et indicateurs clés
- Mise en situation : deviner les profils à partir de cas concrets
- Échanges sur les expériences vécues en association

4. Adapter sa communication

- Stratégies de communication adaptées à chaque profil
- Les erreurs fréquentes à éviter
- Jeux de rôle : adapter son message selon différents profils
- Feedback collectif

5. Mise en pratique et plan d'action

- Identification de situations concrètes rencontrées par les bénévoles
- Élaboration de pistes d'adaptation

Conclusion / Echanges / Ressources