DISC & Gestion du Temps : Comprendre les personnalités pour mieux communiquer et optimiser votre efficacité

BÉRANGÈRE GUTRÉ - FORMATRICE & COACH -
THÉRAPEUTE HOLISTIQUE

LA MÉTHODE DISC & GESTION DU TEMPS

double impact : communication & productivité

Dans un monde où les relations humaines et la gestion du temps conditionnent la réussite personnelle et professionnelle, cet atelier vous donne un double levier de transformation :

1. Décoder les profils de personnalité grâce à la méthode DISC
2. Prioriser intelligemment grâce à la matrice d'Eisenhower

Un programme unique pour :

✓ Améliorer vos échanges interpersonnels
✓ Renforcer la cohésion dans vos équipes
✓ Gérer les conflits avec clarté
✓ Gagner en sérénité et en efficacité au quotidien

Objectifs de la formation :

- Identifier votre profil DISC (Dominant, Influent, Stable ou Conforme) et comprendre vos modes de fonctionnement naturels
- Reconnaître les profils des autres pour ajuster votre communication en fonction de leurs besoins
- Mieux gérer les interactions, les tensions et les malentendus en vous adaptant aux différents styles
- Renforcer la qualité de vos relations professionnelles et personnelles grâce à une écoute active ciblée
- Utiliser la matrice d'Eisenhower pour trier efficacement vos tâches, prioriser et agir avec clarté
- Éliminer la surcharge mentale, éviter les distractions et réduire le stress lié à la mauvaise gestion du temps

Ce que vous allez découvrir durant ce parcours :

🔹 Module 1 : La méthode DISC – Décryptez les personnalités

- Introduction aux 4 grands profils : Dominant, Influent, Stable, Conforme
- Caractéristiques, motivations, peurs et comportements clés de chaque profil
- Identifier votre propre style comportemental avec un mini-test DISC
- Repérer rapidement le profil de votre interlocuteur à travers ses mots, gestes et attitudes

BÉRANGÈRE GUTRÉ - FORMATRICE & COACH -
THÉRAPEUTE HOLISTIQUE

LA MÉTHODE DISC & GESTION DU TEMPS

double impact : communication & productivité

🔹 Module 2 : Adapter sa communication selon les profils

- Mieux communiquer avec un profil Dominant : aller droit au but
- Gérer les besoins d'un profil Influent : spontanéité et valorisation
- Créer un lien de confiance avec un profil Stable : douceur et sécurité
- Gagner la collaboration d'un profil Conforme : structure et précision
- Techniques pour éviter les conflits de personnalité et fluidifier les échanges

🔹 Module 3 : La matrice d'Eisenhower – Reprendre le pouvoir sur votre temps

- Comprendre les 4 zones d'action (urgent/important)
- Savoir différencier l'essentiel de l'accessoire
- Apprendre à dire non aux distractions déguisées en urgences
- Organiser sa journée selon ses vraies priorités
- Réduire le stress et retrouver de l'espace mental et de la productivité

À l'issue de cette formation, vous saurez :

- Communiquer avec plus de clarté, d'empathie et d'efficacité, quel que soit le profil en face de vous
- Adapter votre posture relationnelle à chaque situation ou personnalité
- Gérer les tensions avec assertivité et compréhension mutuelle
- Gagner en leadership et en coopération, en renforçant la cohésion de vos échanges
- Mettre en place une organisation réaliste et efficace de vos tâches quotidiennes
- Diminuer la pression et les urgences en focalisant votre énergie sur ce qui compte vraiment

Une formation pour vous transformer en communicant agile, confiant et organisé.

✓ Pour les professionnels, managers, thérapeutes, coachs, enseignants, ou toute personne souhaitant mieux interagir et mieux s'organiser.