



# Programme de formation



## Contenu de formation

### ½ JOURNEE N°1

#### EXERCICES ET DEBRIEFING

- Quel est votre paysage/endroit préféré ?
- Votre pire situation de communication ?
- Le visage de femme. La carte n'est pas le territoire

#### COMMUNICATION : EMETTEUR, RECEPTEUR, MESSAGE

#### VALEURS, PERCEPTIONS, CROYANCES

#### DECOUVRIR LA METHODE ARC EN CIEL

- Le langage des couleurs
- Les caractéristiques observables
- Les 4 tendances de comportement
- Des 4 couleurs aux 8 types
- Les motivations

### ½ JOURNEE N°2

#### UTILISER LA METHODE ARC EN CIEL : MIEUX RECONNAITRE L'AUTRE

- Comment identifier les différents profils simplement
- La communication préférentielle des différents types
- Comment communiquer et s'adapter à son opposé
- Comment communiquer et s'adapter aux autres

#### PLAN DE PROGRESSION INDIVIDUEL

### ½ JOURNEE N°3

#### RETOURS D'EXPERIENCE : MISE EN COMMUN ET DEBRIEF

#### DECOUVRIR SON STYLE

- Clarifier l'assertivité
- Accorder son assertivité et ses émotions
- Identifier ses ressources et découvrir comment les utiliser comme levier

### ½ JOURNEE N°4

- Se faire entendre, comprendre et se respecter dans des situations difficiles avec la méthode AEC Disc
- Rechercher un comportement adulte
- Savoir dire non

#### PLAN DE PROGRESSION INDIVIDUEL

## Contact formation

<input type="checkbox"/>	Lionel DÉLÉRIS – 05 65 75 56 99 – l.deleris@campus12avenue.fr	Site de Rodez – intra et sur-mesure
<input type="checkbox"/>	Anne JEANJEAN – 05 65 59 59 03 – a.jeanjean@campus12avenue.fr	Site de Millau – inter, intra et sur-mesure
<input type="checkbox"/>	Céline LONGUET – 05 65 75 56 77 – c.longuet@campus12avenue.fr	Site de Rodez – inter
<input type="checkbox"/>	Amélie MOULY – 05 65 75 56 84 – a.mouly@campus12avenue.fr	Site de Rodez – intra et sur-mesure



Sous l'égide du Conseil Régional et de l'Agefiph, notre organisme de formation a signé la charte pour l'accueil des personnes en situation de handicap.

**EESC BUSINESS CAMPUS 12 - CAMPUS XII<sup>e</sup> AVENUE**  
 N° déclaration d'existence : 76 12 01010 12 - SIRET : 900 038 167 00012  
 Siège social : CAMPUS XII<sup>e</sup> AVENUE Cité de l'Entreprise et de la Formation  
 5 rue de Bruxelles BP 3349 12033 RODEZ Cedex 9  
 Site de Rodez : 5, rue de Bruxelles - Site de Millau : 38 boulevard de l'Ayrolle  
 Tél : 05 65 77 77 00 Mail : [fpc@campus12avenue.fr](mailto:fpc@campus12avenue.fr) Web : [www.campus12avenue.fr](http://www.campus12avenue.fr)