

Formation - Mieux se comprendre pour mieux coopérer

Mieux se connaître, comprendre les autres et adapter sa communication pour mieux coopérer au quotidien

Communication et compétences relationnelles

Coopération

CODE : 91418 | Mise à jour : 24/10/2026

Objectifs

- Comprendre ses préférences comportementales, ses points d'appui et leurs impact sur les autres
- Reconnaître les différences de fonctionnement et identifier ce qui facilite ou freine les interactions
- Ajuster sa manière de formuler une demande, un feedback ou un désaccord selon son interlocuteur et la situation
- Dépasser les malentendus, mieux gérer les différences et construire des modes de fonctionnement partagés.

Contenu de la formation

Cette formation vous invite à explorer la **méthode DISC Flow** pour mieux comprendre les différences de fonctionnement et leurs effets sur nos relations professionnelles.

En trois étapes (Comprendre, Reconnaître, Adapter) vous apprendrez à mieux cerner vos préférences comportementales, à décoder celles des autres et à ajuster votre communication.

La démarche s'appuie sur les apports de l'**intelligence émotionnelle**, notamment pour prendre du recul sur ses réactions, mieux gérer ses émotions et développer des relations plus constructives.

À travers des mises en situation inspirées du quotidien professionnel, vous expérimenterez des façons concrètes de prévenir les incompréhensions, de dépasser les tensions et de faciliter la coopération.

L'objectif : faire des différences de fonctionnement une richesse pour mieux travailler ensemble.

À l'issue de la formation, **les participants seront capables de** :

- Identifier leurs préférences comportementales à l'aide du modèle DISC Flow
- Analyser leurs effets possibles sur leurs interlocuteurs.
- Repérer des indices de fonctionnement chez leurs collègues et formuler des hypothèses sans les enfermer dans des

FORMATION PRÉSENTIELLE

PUBLIC CIBLE

managers, collaborateurs et professionnels travaillant en transversalité

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

DURÉE

1 jour (7 heures)

SESSION INTRA

Nous consulter

GROUPE

Minimum 8 personnes
Maximum 12 personnes

étiquettes.

- Adapter concrètement leur communication à différentes préférences comportementales.
- Expérimenter des stratégies relationnelles pour gérer les désaccords, clarifier les attentes et construire des accords de coopération

Les points forts de la formation :

- Formation basée sur DISC Flow, articulé autour de trois étapes progressives : Comprendre, Reconnaître, Adapter.
- Pédagogie active : alternance d'apports, de jeux d'observation, d'échanges et de mises en situation.
- Situations ancrées dans le réel : des jeux de rôle construits à partir des problématiques professionnelles vécues par les participants.
- Mise en action concrète : la possibilité de tester plusieurs façons de communiquer, de recevoir des retours et de rejouer une situation pour progresser.
- Approche centrée sur la coopération : au-delà de l'adaptation individuelle, apprendre à expliciter ses besoins et à construire des solutions communes.
- Acquis directement transférables : chaque participant repart avec des leviers de communication à expérimenter dans son quotidien professionnel

Options possibles :

- Intra ou inter équipe
- Rapport Disc Flow individuel
- Séance d'ancrage individuelle

Modalités pédagogiques

- Documents supports de formation projetés
- Quiz
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

Suivi, évaluation et sanction

Suivi et évaluation des résultats

- Feuille d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Auto-positionnement
- Mises en situations

Sanction de formation

- Remise d'une attestation de formation

- Questions écrites ou orales (QCM, Quiz, ...)

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Veillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

Taux de satisfaction des stagiaires

Issus des évaluations de satisfaction à chaud des stagiaires.

0% (avis)

Taux de validation de la formation

Issus des résultats de l'atteinte des objectifs par les stagiaires (Acquis et En cours d'acquisition).

Non renseigné



Marion ARGUILLAT

Facilitatrice de coopération et de transformation

Marion accompagne les dirigeants et leurs équipes à gagner en efficacité via la coopération : gestion de projets, amélioration continue,.

📞 07 69 29 68 70

✉ marion.arguillat@yahoo.fr

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/marion-arguillat/>

Biographie

Après 20 ans dans des fonctions financières, en 2020 j'ai saisi l'opportunité de donner une nouvelle orientation à ma carrière, en évoluant vers une fonction d'accompagnement du changement. Dans le cadre de mes missions, j'encourage les managers et leurs équipes à interroger et réinventer leurs habitudes de travail pour faire face aux évolutions organisationnelles, technologiques et réglementaires.

Afin de faciliter ces transformations, je propose des accompagnements individuels et collectifs pour aider les collaborateurs à développer leurs hardskills et softskills. Alliant formations et ateliers collaboratifs, j'aide les équipes à s'engager dans le changement et à devenir moteur des transformations qu'elles traversent.

Mes valeurs: Ecoute, coopération, pragmatisme et engagement

Ma vision : Pédagogue, curieuse et impliquée, je suis convaincue que le "travailler ensemble" est la clé de la réussite collective et de la performance d'une organisation.

Diplômes et formations

2026 : Certification DISCflow, Sofo Insights,

2025 : DU Intelligence collective, Université Cergy Paris,

2024 : CCE « Exercer la mission de formateur en entreprise », CCI Nantes St Nazaire

2023 : Design Thinking, Docaposte Institute

2022 : Conduire le changement dans le cadre d'un projet, Lefebvre Dalloz

1998 – 2002 : Maîtrise Administration, Economique et Social, université des Antilles-Guyane et Paris XII



L'OUVRE-BOITES

Coopérative d'Activité et d'Emploi - Pôle formation
20, allée de la Maison Rouge 44000 Nantes

Téléphone : 02 28 21 65 10
Courriel : contact@corymbe.coop

Nos CGV : www.corymbe.coop/cgv/



www.corymbe.coop

Enregistré auprès du préfet de la Région Pays-de-la-Loire
N° de déclaration d'activité : 52 44 04429 44
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État