



---

## INSIGHTS DISCOVERY 2 journées

Je me connecte à l'autre, gère mon stress et le sien... Les Couleurs de la communication.



## LES OUTILS DE CETTE FORMATIONS VOUS FONT DÉCOUVRIR COMMENT...

Prendre  
conscience des  
différences de  
perception

Comprendre son  
style personnel  
et l'impact sur  
autrui

La formation en  
vidéo



Avoir une image  
claire de nos  
interactions

Identifier les  
forces et  
faiblesses des  
différentes  
énergies

Comprendre ses  
zones de confort  
et d'effort

Prévenir les  
situations  
conflictuelles

Comprendre ses  
réactions sous  
stress

Portrait vidéo  
De Marc  
Formateur –  
Coach



S'adapter et  
cibler sa  
communication

# LA FORMATION JOUR PAR JOUR



## JOUR 1 INSIGHTS DISCOVERY



> Contenu / Bénéfices	> Méthodologie / Activités
Accueil, cadre et enjeux d'apprentissage	-Présentation -Cibler une personne avec qui améliorer la relation
Présentation individuelle et amorce d'efficacité relationnelle	Jeu « Qui suis-je ? »
Perception et échelle de perception. Comment cela se passe-t-il ?	-Exercices de perception -Retour d'Expérience -Débriefing en groupe
Les préférences de Jung : Attitudes et fonctions de prise de décision	Jeu « Faites un pas » en fonction des énoncés Introversion/Extraversion et Pensée/Sentiment
Approche des énergies de couleur et des caractéristiques majeures	-Jeu « Échange des cartes qui vous ressemblent » et couleur préférentielles -Sélection des adjectifs les plus évocateurs -Présentation des caractéristiques d'un bon jour et d'un mauvais jour -Tracer son quadrant
-Découvrir les nuances de la palette de couleur et ses combinaisons. -Forces et frustrations liées à l'utilisation des différents couleurs	Classer et ordonner ses briques par intensité

# LA FORMATION JOUR PAR JOUR



## JOUR 1 INSIGHTS DISCOVERY



> Contenu / Bénéfices	> Méthodologie / Activités
Comprendre les grandes lignes de mon profil personnel Insights Discovery et sa pertinence -Prise de connaissance de mes graphiques et de roue -Intégrer les significations de la « Persona Consciente » et « Persona Moins Consciente » et l'évolution des énergies	Lecture individuelle de la synthèse de son profil et analyse de validité de celui-ci -Explications -Discussion à propos des positions sur la roue -Échange sur le tapis
-Reconnaître le style d'autrui -Introduction aux 8 typologies	-Discussion des énergies et dynamiques du groupe de la journée -Co-création des repères et indices pour reconnaître les autres -Identifier entre 2 et 4 personnalités célèbres et comment elles utilisent leurs énergies de couleur
S'adapter et entrer en relation avec autrui	-Exercice « améliorer vos relations » -Examiner ce qui pourrait être fait différemment
Développer sa capacité d'adaptation : pourquoi et comment ?	Mise en pratique et débriefing
Plan d'action et conclusion	Définition d'objectifs et processus O-PAVE ou Pourquoi Action Visualiser Engagements

# LA FORMATION JOUR PAR JOUR



## JOUR 2 INSIGHTS DISCOVERY



### > Contenu / Bénéfices

Rappel des concepts vus et relance de la dynamique du groupe

Feedback des outils utilisés

Affûter encore sa détection des couleurs et décliner la communication dans les différentes énergies

Les séquences prévisibles de réaction sous stress, les outils pour en sortir

### > Méthodologie / Activités

Utilisation de l'intelligence collective et du partage de groupe pour verbaliser et mémoriser les concepts appris.

Interview et intelligence collective

Exercices et débriefing

-Présentation illustrée et recherche d'exemples par le groupe  
-Mise en situation et exercices croisés