

# Mieux communiquer avec la méthode 4Colors®

## CONTEXTE

La formation « Mieux communiquer avec la méthode 4Colors » vise le développement des compétences transversales et comportementales pour favoriser la communication dans ses relations professionnelles.

À travers la découverte de son profil 4Colors® et la compréhension de son mode de fonctionnement, elle permet d'acquérir des techniques et des outils de communication bienveillante.

Elle est proposée à toute personne souhaitant mieux communiquer dans son environnement professionnel et aux équipes qui veulent renforcer la communication interne et la cohésion d'équipe.

## OBJECTIF GÉNÉRAL

- Développer ses compétences comportementales

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir les techniques de communication bienveillante et colorée
- Adapter sa communication au profil de son interlocuteur
- Identifier les situations de communication à améliorer
- Favoriser la performance individuelle et collective

## CONTENUS DE LA FORMATION

### Introduction à la méthode 4Colors®

- En amont de la formation
  - Micro-learning d'introduction
  - Profil 4Colors®
- Techniques et outils de communication bienveillante
  - méthode OSBD / DESC
  - écoute, empathie
  - posture
  - code de la communication verbale et paraverbale
- Emotion et communication
  - gestion des émotions
  - prise en compte de ses émotions et de celles de son interlocuteur
- Adaptation de sa communication
  - mise en situation, jeux de rôle

### Option débrief individuel de son profil

## DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

**Modalités pédagogiques :** Formation mixte

**Lieux de formation :** Cap Savoir, 30 rue du Carteron

#### Dates sessions 2025-26

Session 1	Session 1	Session 2	Session 3	Session 4	Session 5	Session 6	Session 7
8/12/2025	12/01/2026	11/02/2026	23/03/2026	27/04/2026	18/05/2026	8/06/2026	26/06/2026

#### Lieux de formation :

Lorsque la formation se déroule dans l'entreprise bénéficiaire ou lieux mis à disposition par le bénéficiaire, celui s'assure que les moyens techniques sont adaptés à la formation (salle optimale avec le matériel nécessaire à la prestation, accès internet...).

Il s'assurera également que ce lieu soit aux normes handicap.

## MÉTHODES ET OUTILS

Nos méthodes pédagogiques sont basées sur le jeu, la créativité, la connaissance de soi, du fonctionnement de son cerveau et des stratégies développées pour apprendre et ancrer ses apprentissages.

Issue du **FUNNY LEARNING®**, notre approche pédagogique permet d'améliorer :

- la mémoire
- le plaisir d'apprendre
- la confiance en soi
- le transfert rapide de ses connaissances et compétences sur le poste de travail.

#### Outils pédagogiques

- Micro-learning d'introduction
- Profil 4Colors®
- Capsule Funny Learning
- Livret "Communication"

#### Équipe pédagogique

Cap Savoir met à votre service 25 ans d'EXPERTISE dans les champs des compétences de base, de la communication et des Soft skills.

Une EQUIPE DE PROFESSIONNELLES formée aux pédagogies innovantes basées sur les neurosciences : FUNNY LEARNING®, 4 COLORS®, Facilitation Graphique...

## PRÉREQUIS

#### Prérequis :

- Niveau B1 en langue française (oral et écrit à du CECRL pour les personnes d'origine étrangère)
- Utiliser les outils numériques

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Suivi du plan d'actions et résultats obtenus

**Positionnement de départ:** Le positionnement de départ, étape obligatoire en amont de tout parcours de formation, a pour objectif d'identifier les pré-acquis de la personne. Il permet également de vérifier l'adéquation entre les objectifs individuels de la personne et le parcours proposé. Il facilite la mise en confiance de l'individu.

**Évaluation finale:** Suivi du plan d'actions et résultats obtenus - Évaluation pédagogique, évaluation de l'impact de la formation.



**Évaluation de satisfaction:** Questionnaire d'évaluation, à chaud, en ligne à compléter à l'issue de la formation  
- basé sur les 3 premiers niveaux de la méthode d'évaluation Kirkpatrick® - Réaction, Apprentissage, Comportement.

## PUBLIC

- Entreprise souhaitant développer les compétences relationnelles de ses équipes
- Tout collaborateur désirant développer ses compétences en communication interpersonnelle

## DURÉE

7 heures en présentiel  
+ micro-learning d'introduction 30 min + Test Profil 4Colors® 30 min  
Option débrief individuel du Profil : 1.5 h

## TARIFS

364 € HT / pers (micro-learning et Test Profil 4Colors inclus)  
Option Débrief individuel : 250 € HT / pers.

Formation + Débrief : 595 € HT / pers (remise 3%)

## ACCÈS

**Modalités et délais d'accès:** Admission sans disposition particulière

### Accès handicap :

Salle accessible aux personnes en situation de handicap.

Possibilité d'adapter les conditions de formation, d'examen et d'accès à la plateforme au handicap de la personne (malvoyance, surdité...).

Pour plus d'informations, prenez contact avec nous.

**Christelle BEDRANI est la collaboratrice référente Handicap au sein de Cap Savoir.**

## POINTS FORTS

- 30 ans d'expertise
- Certifié FUNNY LEARNING® et 4COLORS®
- Équipe interne

## RÉSULTATS ATTENDUS

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure :

- D'utiliser les outils et techniques de communication
- D'adapter leur communication en fonction de leurs interlocuteurs
- De communiquer de façon bienveillante.

## INFORMATIONS DIVERSES

Vos contacts :

Ophélie ERIEAU : 07 57 18 24 68 – [ophelie.erieau@capsavoir.org](mailto:ophelie.erieau@capsavoir.org)

Cap Savoir : 02 41 46 30 68 – [contact@capsavoir.org](mailto:contact@capsavoir.org)

**Cap Savoir** | 30 rue du Carteron - La Créathèque CHOLET 49300

N° SIRET : 40519376400066 | Numéro de déclaration d'activité : 52490127849 (auprès du préfet de région de : PAYS DE LA LOIRE) ce numéro ne vaut pas agrément de l'Etat.