

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

Perfectionnement, élargissement des compétences

Catégorie de l'action de formation (art. L6313-1 du code du travail) : Action de formation

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

Dates des sessions 2026

Session 3	Session 4	Session 5	Session 6	Session 7
23/03/2026	27/04/2026	18/05/2026	8/06/2026	26/06/2026



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

Intra-entreprise : lorsque la formation se déroule dans une entreprise bénéficiaire ou lieux mis à disposition par le bénéficiaire, celui-ci 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.

Ressources pédagogiques

- Micro-Learning d'introduction
- Profil 4Colors®
- Livret du stagiaire et de suivi pédagogique
- Capsule Funny Learning
- Livret "Communication"

Équipe pédagogique

L'action est coordonnée par Ophélie ERIEAU, conseillère en ingénierie de formation et responsable des projets de formation. Elle assure la mise en œuvre de l'action, le suivi et l'évaluation de l'action de formation avec le commanditaire.

Cap Savoir met à votre service 30 ans d'EXPERTISE dans les champs des compétences de base, de la communication et des soft skills.

Une équipe interne de professionnel formée aux pédagogies innovantes basées sur les neurosciences : FUNNY LEARNING®, 4 COLORS®, Facilitation Graphique...

La formation est animée par une formatrice de Cap Savoir, positionnée pour toute la durée de la formation.

PRÉREQUIS - CONDITIONS SPECIFIQUES

- **Prérequis** : Aucun
- **Conditions spécifiques** :
 - Niveau B1 (oral et écrit du CECRL pour les personnes d'origine étrangère)
 - Utiliser les outils numériques
 - Avoir une connexion internet

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Documents de suivis :

- Suivi du plan d'actions et résultats obtenus
- Livret du stagiaire et de suivi pédagogique
- Certificat de réalisation
- Attestation de formation
- Attestation d'acquis

Évaluations :

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 qui souhaite développer les compétences relationnelles de ses équipes
- Tout collaborateurs souhaitant développer ses compétences en communication interpersonnelle

DURÉE

7 heures en présentiel
+ micro-learning d'introduction + Test Profil 4Colors®
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

Entretien pour le recueil des besoins.

Accès handicap

Salle accessible aux personnes en situation de handicap
Possibilité d'adapter les conditions de formation, les supports et l'accès à la plateforme au handicap de la personne (malvoyance, surdité...)
Pour plus d'informations,

Christelle BEDRANI est la référente Handicap au sein de Cap Savoir

POINTS FORTS

- 30 ans d'expertise
- Équipe interne de formateurs professionnels **certifiée FUNNY LEARNING® et 4 COLORS®**

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.

Taux de performance : 143 collaborateurs formés avec la méthode 4Colors® depuis 2021

INFORMATIONS

Vos contacts : 0241463068 - contact@capsavoir.org

Responsable de l'action : ERIEAU Ophélie – ophelie.erieau@capsavoir.org

Responsable administrative et financière : Farida AZDOUD - farida.azdoud@capsavoir.org

Référente administrative : Amandine CARON - amandine.caron@capsavoir.org