

# 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

- Mieux se connaître (soit et les autres)
- 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®
  - Concepts de la méthode
  - Caractéristiques des couleurs
  - Réalisation de son profil 4Colors®
- Techniques et outils de communication bienveillante
  - Codes de la communication verbale et paraverbale
  - Méthode OSBD / DESC
  - Écoute, empathie
  - Posture
- Émotion et communication
  - Gestion des émotions
  - Prise en compte de ses émotions et de celles de son interlocuteur
  - Adaptation de sa communication
  - Mises en situation, jeux de rôle
- Option Retour d'expérience
  - Plans d'actions individuels et collectifs
  - Évaluation et impact d'une meilleure communication pour les individus et pour l'équipe
- Option débrief individuel de son profil

## DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

**Modalités pédagogiques :** Formation mixte

**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.
- Capsule Funny Learning®
  - Profil 4Colors®
  - Profil de l'équipe
  - 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 ÉQUIPE DE PROFESSIONNELLES formée aux pédagogies innovantes basées sur les neurosciences : FUNNY LEARNING®, 4 COLORS®, Facilitation Graphique...

## PRÉREQUIS - NIVEAU DE SORTIE/PASSERELLES DURÉE DE VALIDITÉ

- **Prérequis :**
  - Niveau B1 (oral et écrit) du CECRL pour les personnes d'origine étrangère
  - Utiliser les outils numériques

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **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 en cours de formation :** Évaluation pédagogique et réalisation des défis « Cap ou pas Cap » pour transférer les apprentissages dans les environnements professionnel et personnel.
- **Bilan final :** 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 collaborateur souhaitant développer ses compétences en communication interpersonnelle

## DURÉE

Journée : 7 heures

Option débrief Individuel : 1.5 h / pers en visio

Retour d'expérience : 3.5 h

## TARIFS

À partir de 266 € HT / pers (7 h, sans option)

Option débrief Individuel : 250 € HT / pers

## ACCÈS

### Modalités et délais d'accès

Admission sans disposition particulière

### Accès handicap

*Laurie LEDROIT est la collaboratrice référente Handicap au sein de Cap Savoir.*

## POINTS FORTS

- 25 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 : +332 41 46 30 68 - [contact@capsavoir.org](mailto:contact@capsavoir.org)

Responsable de l'action : ERIEAU Ophélie - [contact@capsavoir.org](mailto:contact@capsavoir.org)

Responsable administrative et financière : Farida AZDOUD - [farida.azdoud@capsavoir.org](mailto:farida.azdoud@capsavoir.org)

Référente administrative : Amandine CARON - [amandine.caron@capsavoir.org](mailto:amandine.caron@capsavoir.org)