

# Communiquer avec la méthode « Arc en ciel » - DISC Insight

**PCOM09**



## Durée

3 jours (21 heures)  
Présentiel/Distanciel

Travailler dans de bonnes relations au travail est nécessaire sur le plan professionnel pour développer l'esprit d'équipe et l'efficacité, mais aussi sur le plan personnel afin de travailler dans un cadre agréable.

Cette formation basée sur la méthode Arc en Ciel est appropriée pour l'entreprise car pragmatique et ludique. La méthode génère des prises de conscience rapides chez les personnes, et répond tout à fait au besoin réel de l'entreprise dans l'approche : « se connaître et reconnaître les autres pour de meilleures relations et moins de stress professionnel »



## Profil des participants

1 Groupe de 10 personnes maximum.  
Pré-requis : aucun

Accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter).

## OBJECTIFS

- Comprendre les composantes de la communication et de la relation ainsi que les bénéfices attendus pour soi et l'entreprise
- Mieux se connaître au travers de sa personnalité et dans sa relation aux autres
- Mobiliser ses ressources pour établir de bonnes relations et s'épanouir dans ses relations professionnelles et personnelles.



## Tarif

[Nous consulter](#)



## Calendrier 2026

[Nous consulter](#)



## Animateur

Formateur certifié  
DISC Insight, méthode  
Arc en Ciel.  
Coach spécialisé en  
développement  
personnel



## Modalités d'évaluation

Attestations individuelles  
de formation avec  
évaluation des acquis tests  
et mises en situation.  
  
Evaluation de la  
satisfaction des  
participants.



## Lieu

**CAPIFORMA**  
1 Rue Marie Curie  
Parc techno du Canal  
RAMONVILLE ST AGNE

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Nombreux exercices d'application de la méthode pour en favoriser l'appropriation.
- Le résultat de la méthode est ressenti sous trois angles :  
**Au niveau de l'individu** : meilleure connaissance de soi et de son fonctionnement pour mieux s'apprécier et agir en responsable et autonome  
  
**Au niveau de l'équipe** : meilleure connaissance entre les collaborateurs et appréciation des autres  
  
**Au niveau de l'entreprise** : mise en synergie des collaborateurs, meilleur partage du projet et objectif de l'entreprise.
- Est remis le profil individuel Arc en Ciel et un support aide-mémoire.



05 34 40 40 00



[contact@capiforma.com](mailto:contact@capiforma.com)



01, rue Marie Curie  
31520 Ramonville Saint-Agne

## PROGRAMME

### Phase préparatoire

La formation repose sur le Profil de chaque participant établi à partir des réponses à un questionnaire en ligne renseigné en amont de la formation. Les résultats sont remis en séance de formation par le formateur certifié.

### Phase formation

#### Jour 1 -Définition de la communication et ses composantes

##### **Qu'est-ce que communiquer de manière interpersonnelle ?**

Les 3 cerveaux (reptilien, émotionnel, rationnel) au service de notre communication : Je vois – Je ressens – Je réfléchis – J'agis

Les signes de la communication : verbale, para-verbale, non-verbale

Les canaux d'émission et de réception

Structurer son message par rapport à son objectif

Les enjeux identitaires, d'influence, et relationnels

Atelier : Réflexion individuelle et collective autour des concepts clés puis synthèses.

##### **Les freins et les obstacles à la communication**

Les éléments objectifs, psychologiques, physiologiques et culturels

L'impact des croyances dans l'efficacité des relations

La gestion des émotions dans la communication

La polysémie du message

Les états du Moi : parents – adulte – enfant

Test personnel d'équilibre des 3 composantes

Explication des grands principes

Atelier : utilisation d'exercices d'intelligence collective pour repérer les freins à la communication.

##### **Identifier son comportement et son profil ARC-EN-CIEL**

Jeu sur la signification naturelle des couleurs

Découverte du concept : Marston et Jung

- Axe Introversion et axe Relation
- Les indicateurs comportementaux de William Marston
- Les Profils psychologiques de Carl Jung
- Les caractéristiques observables de chaque Couleur

Reprise de l'exercice sur la signification naturelle des couleurs vue par les participants et comparaison avec les Profils Couleurs de Marston et Jung

Débriefing des profils individuels

- Introduction sur la méthode et le profil Arc en Ciel
- Style naturel
- Style adapté
- Centres de gravité
- Les Motivations

Explication du travail à réaliser Jour 2 : pages 10 à 14 du profil

Les profils individuels ne sont partagés collectivement que sur la fiche de synthèse (Équilibre des Couleurs, Centres de Gravité et Motivations). Chaque participant travaille sur le contenu détaillé de son profil. Les profils sont partagés avec l'assentiment de tous les participants.



05 34 40 40 00



contact@capiforma.com



01, rue Marie Curie  
31520 Ramonville Saint-Agne

## PROGRAMME suite

### Jour 2 - Comment reconnaître l'Autre ?

Exercice : Comment reconnaître le profil comportemental de l'Autre

Les émotions favorites

Les comportements défensifs

#### Mise en application du concept via des exercices types :

- Donner une consigne
- Motiver un subordonné
- Répondre à un écrit

#### Création d'un référentiel sur :

- La relation aux autres
- La gestion du temps
- Le mode de prise de décision

### Explication du travail réalisé en J 3 avec identification de situations concrètes

Atelier de réflexion personnelle et échanges. Tests et exercices d'application sur les outils de communication.

Les jeux de rôle sont idéalement réalisés sur des cas réels mais seront toujours respectueux de la confidentialité professionnelle. Le référentiel pourra être transmis ultérieurement sous forme de fiche mémo Pocket à imprimer.

### Jour 3 - S'adapter pour établir des relations saines et productives

#### Présentation des cas collectés par les participants

Réflexion collective sur les modes de résolution via la méthode Arc en Ciel

#### Exercice sur la montée en tension

- Reprise du profil Arc en Ciel
- Qu'est-ce qui me motive ?
- Comment me manager ?
- Mes domaines d'amélioration.

#### Explication détaillée des Motivations de Spranger

- Comment utiliser mes forces motivationnelles
- Reprise du profil Arc en Ciel sur les Motivations
- Réflexion sur l'influence de Valeurs dans la perception des choix stratégiques de l'entreprise
- Exercices pratiques sur le sujet : Pour Moi/ Pour mon équipe s'il y a lieu

Atelier de réflexion personnelle et échanges interpersonnels pour favoriser une prise de conscience.

Exercices d'application des outils dans l'environnement professionnel.

#### Identifier le FOS (faits – Opinions – Sentiments)

#### Développer une posture d'assertivité

- Test sur le niveau personnel d'assertivité
- Faire un Feedback avec la méthode DESC
- Savoir dire non

Exercices pratiques d'application de ces 2 méthodes sur cas réels participants ou proposés par l'animateur

OPA personnelle sur la formation : je vais m'approprier – Je vais améliorer – Je vais stopper.



05 34 40 40 00



[contact@capiforma.com](mailto:contact@capiforma.com)



01, rue Marie Curie  
31520 Ramonville Saint-Agne