

Connaissance de soi et communication avec les autres dans ses relations professionnelles avec la méthode Arc-en-Ciel RH©



Efficacité professionnelle - Soft Skills - 2026

La formation en résumé

La méthode Arc-en-ciel RH© propose d'accompagner les personnes dans leurs fonctions dans un processus original en quatre étapes permettant de développer une performance optimale

L'efficacité optimale découle de la nécessité de prendre nécessairement et suffisamment en compte soi-même, autrui et la situation du moment

Objectifs :

- Mieux se connaître dans ses forces et ses faiblesses
- S'assouplir et se développer tout en respectant ses limites
- Mieux reconnaître les autres (collaborateurs, collègues, managers) dans leurs forces et faiblesses en tant que personne et dans leur fonction professionnelle
- Comprendre le comportement de ses interlocuteurs et réagir de façon adaptée

Participants :

Toute personne souhaitant mieux se connaître, mieux communiquer en développant efficacement sa compétence relationnelle

Prérequis :

- Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Tarif : sur demande


14 heures


2 jours


Mise en pratique

Dates et villes

Lyon - 04 72 53 88 00

Sessions à venir - Nous contacter

Le contenu

Mieux se connaître pour renforcer sa communication

- Appropriation de ses caractéristiques : mieux se connaître dans son style à partir du modèle Arc-en-ciel RH©
- Connaître et savoir repérer les caractéristiques observables de chaque type de personnalité
- Reconnaître ses besoins prioritaires, ses peurs, ses motivations, ses intentions, ses points forts, ses ressources, ses faiblesses
- Prendre conscience de ses réactions en situation de stress
- Identifier sa couleur dominante
- Découvrir son propre profil
- Développer des axes de communication pour rencontrer l'autre
- Bilan sur sa façon de communiquer

Savoir s'adapter à ses interlocuteurs

- Repérer le style et le profil de ses interlocuteurs et reconnaître les caractéristiques comportementales de ceux-ci
- Utiliser les canaux de communication adaptés à la personnalité de chaque interlocuteur

Agir en situation de manière adaptée

- Etablir un contrat dans une position gagnant-gagnant
- Dissocier ses réactions personnelles des réactions utiles à la fonction que l'on occupe
- Choisir des voies de progrès et des pistes de développement pour augmenter son efficacité relationnelle
- Identifier les stratégies de changement et s'engager sur un plan d'action
- S'entraîner à communiquer différemment

**Le plus de la formation : l'intervenant est formateur coach certifié
Modèle Arc-En-Ciel**

Moyens pédagogiques et d'encadrement

Moyens pédagogiques et d'encadrement :

Formation interentreprises avec alternance d'apports théoriques et pratiques.

Pédagogie active : Echanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises, jeux

Support de formation et ressources mis à disposition des participants.

Groupe de 3 à 12 participants maximum.

Formation animée par un de formateur expert du domaine sélectionné selon un processus qualité certifié.

Suivi et évaluation de la formation :

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mise en pratiques, présentations... Qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.

Matériel requis (si distanciel) :

Un ordinateur avec une connexion à Internet haut débit

Un microphone et une caméra pour faciliter les échanges en temps réel lors des classes virtuelles

Une adresse mail pour la réception des liens de connexion

