

## SF FORMATIONS

Siret: 89276761700012  
1070 bd Blaise DOUMERC 82000 MONTAUBAN  
Tel: 07 67 04 76 12 - Mail: [contact@sfformations.com](mailto:contact@sfformations.com)



## COMMUNICATION & EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

### « Mieux se connaître et mieux communiquer avec l'outil ComColors® »

#### **Objectif général de la formation**

Permettre aux participants de mieux comprendre leur fonctionnement, leurs motivations et leurs réactions relationnelles grâce au modèle ComColors®, afin d'adapter leur communication, prévenir les tensions et renforcer la qualité des relations professionnelles.

#### **Public concerné**

Commerciaux sédentaires, chargés d'affaires, équipes d'animation commerciale, collaborateurs de divers secteurs

#### **Format**

12H réparties en 4 modules

**L'accès à l'application est en supplément.**

### **Module 1 – Comprendre la dynamique des 6 types de personnalité et identifier son propre mode de fonctionnement (3h)**

#### **Objectifs pédagogiques:**

À l'issue du module, les participants seront capables de :

- Comprendre les 6 types de personnalités
- Repérer leurs qualités naturelles
- Lire leur diagramme ComColors®.

#### **Activités d'apprentissage:**

- Présentation du cadre, des objectifs et recueil des attentes
- Exercice de feedback en sous-groupes
- Auto-évaluation des qualités naturelles

## SF FORMATIONS

Siret: 89276761700012  
1070 bd Blaise DOUMERC 82000 MONTAUBAN  
Tel: 07 67 04 76 12 - Mail: [contact@sfformations.com](mailto:contact@sfformations.com)



- Découverte des 6 couleurs de personnalité
- Construction de son diagramme personnel
- Lecture croisée entre auto-perception et profil

### Moyens d'évaluation:

Quiz de positionnement initial  
Observation des échanges en sous-groupes  
Reformulation orale des caractéristiques de son profil

## Module 2 – Comprendre les autres et adapter sa communication (3h)

### Objectifs pédagogiques:

À l'issue du module, les participants seront capables de :

- Identifier les modes de fonctionnement de leurs interlocuteurs
- Comprendre les filtres de perception.
- Adapter leur communication à leur interlocuteur

### Activités d'apprentissage

- Travail sur les filtres de perception et de communication
- Adapter un message écrit au 6 types de personnalité
- Mise en situation : se synchroniser à son interlocuteur pour fluidifier la communication

### Moyens d'évaluation

- Quiz de connaissance sur les filtres de perception
- Mise en situation observée
- Debriefing collectif sur la synchronisation

## Module 3 – Reconnaître les comportements sous stress et préserver son équilibre (3h)

### Objectifs pédagogiques

À l'issue du module, les participants seront capables de :

- Identifier les comportements conditionnels des 6 couleurs

## SF FORMATIONS

Siret: 89276761700012  
1070 bd Blaise DOUMERC 82000 MONTAUBAN  
Tel: 07 67 04 76 12 - Mail: [contact@sfformations.com](mailto:contact@sfformations.com)



- Reconnaître leur descente sous stress.
- Mobiliser des ressources pour revenir à une posture constructive

### Activités d'apprentissage

- Analyse des comportements conditionnels des 6 couleurs
- Décryptage de situations professionnelles sous tension
- Échanges en sous-groupes sur les réactions observées
- Validation du profil par les mécanismes de stress

### Moyens d'évaluation

- Quiz sur les comportements sous stress
- Étude de cas
- Analyse réflexive individuelle
- Validation croisée en groupe des profils

## Module 4 – Renforcer sa motivation et transférer les acquis dans sa pratique professionnelle (3h)

### Objectifs pédagogiques

À l'issue du module, les participants seront capables de :

- Identifier le profil de son interlocuteur pour adapter son comportement
- Mieux comprendre les leviers de motivation (soi/les autres)
- Développer leur autonomie dans la gestion de leur énergie
- Définir un plan d'action concret dans leur environnement professionnel

### Activités d'apprentissage

- Apports sur les 6 motivations
- Travail en binôme sur les motivations profondes
- Mise en situation de l'identification des profils
- Exploration de l'application digitale pour l'intégration des connaissances et la mise en pratique post-formation
- Formalisation d'un "prochain petit pas"
- Synthèse et bilan des apprentissages

## **SF FORMATIONS**

Siret: 89276761700012

1070 bd Blaise DOUMERC 82000 MONTAUBAN

Tel: 07 67 04 76 12 - Mail: [contact@sfformations.com](mailto:contact@sfformations.com)



### **Moyens d'évaluation**

- Formalisation d'un engagement individuel
- Quiz final de validation des acquis
- Questionnaire de satisfaction