

J'arrête de croire que tout le monde me ressemble !

Le MBTI : comprendre les différences et les utiliser de manière positive

Objectifs pédagogiques

- Découvrir son type de personnalité avec le questionnaire MBTI
- Prendre conscience de ce que vous faites facilement
- Comprendre la perception que les autres ont de vous
- S'ouvrir à d'autres façons de faire
- Identifier et explorer vos axes de progression

Compétences visées

- Meilleure connaissance de soi
- Meilleure compréhension des autres
- Mieux communiquer
- Améliorer ses relations
- Comprendre ses réactions au stress

Pré-requis

Aucune connaissance particulière

Méthodes pédagogiques

- Questionnaire MBTI à remplir en ligne une semaine avant la formation
- Exercices en sous-groupe

Durée

1 journée - 9h-17h30

Budget

Lieu

TDB

Dates

TBD

Le questionnaire MBTI:

Le MBTI propose un modèle constructif pour comprendre les différences entre les personnes et les utiliser de manière positive.

Basé sur de nombreuses années de recherches à partir des travaux révolutionnaires de Carl Jung, ce modèle vous permet d'avoir des indications précises concernant les points forts et les zones d'ombre d'une personne de même type que vous.

Le modèle de Jung a été développé par Katharine Briggs et Isabel Myers.

Le questionnaire MBTI est utilisé dans le monde entier.

Il existe des versions dans plus de 20 langues et des langues supplémentaires font régulièrement l'objet de recherches et de publications.

Programme

1/ Valider son profil (J1 matin)

- Présentation de l'outil
- La notion de préférence
- Découverte des 4 dimensions du MBTI
- Identifier ses préférences spontanées
- Valider son type de personnalité

2/ Mise en pratique en sous-groupe des applications du MBTI (J1 après-midi)

- mises en situation sur chacune des 4 dimensions du type
- identification des impacts pour soi et pour les autres dans ses interactions relationnelles et sa communication

3/ Introduction à la dimension dynamique du type MBTI

- comment suis-je perçu par les autres ?
- quelles sont mes réactions sous stress ?

Votre animateur

Anne-Sophie Perrin
Executive coach ICF
Certifiée MBTI

Linked in