

MIEUX SE COMPRENDRE ET AMÉLIORER LES RELATIONS PAR LE MBTI®

Mai 2018

LES PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

LES OBJECTIFS

Améliorer la connaissance de soi et du fonctionnement psychique par l'intermédiaire d'un indicateur de tempérament, le MBTI®.

Dépasser les différences individuelles comme source de dysfonctionnement ou d'incompréhension et les percevoir comme facteur d'enrichissement mutuel.

Optimiser mes relations personnelles et professionnelles et mon organisation au quotidien.

LE CONTENU

1^{ère} séquence : Connaître la structure du MBTI®

- Cadre général de la démarche et vue d'ensemble de la théorie des types psychologiques.
- La notion de préférence, la zone de confort et la zone d'effort.

2^{ème} séquence : S'approprier l'indicateur de tempérament

- Apports théoriques
- Passation de l'indicateur de tempérament

3^{ème} séquence : Repérer les attitudes : extraversion et introversion

- Comment s'orienter l'énergie, qu'est-ce qui nous ressource ?
- L'attitude extravertie et l'attitude introvertie

4^{ème} séquence : Identifier les modes de perception de l'environnement

- De quelle façon nous prenons conscience de l'environnement, sur quels aspects se fixe l'attention, comment nous sélectionnons l'information ?
- La perception de type Sensation et la perception de type Intuition

5^{ème} séquence : Utiliser les critères de décision

- Sur quels éléments nous prenons les décisions, nous opérons nos choix et comment on arrive à une conclusion à partir de nos perceptions ?
- Le jugement de type Pensée et le jugement de type Sentiment

6^{ème} séquence : Développer l'orientation vers le monde extérieur

- Cette dimension correspond au "style de vie" ; de quelle façon je m'adapte à l'environnement ou je cherche à le maîtriser, à l'anticiper ?
- L'attitude de jugement et l'attitude de perception : définition, caractéristiques et limites.

7^{ème} séquence : Exprimer son propre type

- Articulation entre l'auto positionnement et les résultats de l'indicateur de tempérament.
- Exploration des 16 types de personnalités selon le MBTI®.
- Les préférences personnelles, les interactions entre les collègues, la hiérarchie et la confiance en soi.
- Le fonctionnement de chaque type.
- Les atouts et faiblesses potentielles, le chemin de développement personnel.

8^{ème} séquence : Développer son efficacité relationnelle

- Valoriser les différences individuelles et repérer les apports mutuels des types opposés.
- Optimiser son style de management ou son aisance relationnelle.

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- **Pédagogie collaborative**

Partage de réflexions individuelles et/ou de groupe en équipe.
Analyse de situation

- **Pédagogie participative**

Mise en situation : exercices, cas d'école, cas réels.
Diagnostic collectif – Exposés

- **Présentation de concepts, d'outils, de techniques.**

Apports théoriques de l'animateur.

- **Accompagnement pédagogique**

Élaboration d'un plan d'action individuel