



## Renforcer ses capacités et relations professionnelles par une meilleure connaissance de soi (MBTI)

 **PUBLIC :** Toute personne souhaitant assurer mieux sa présence et sa personnalité dans ses relations professionnelles

 **PRÉREQUIS :** /

 **DURÉE :** 2 jours (14h)  
**MODALITÉS :** présentiel

 **TARIF**  
Inter : 640€ par apprenant  
Intra : devis sur demande

### LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Repérer ses forces et ses points de progrès pour être plus efficace professionnellement
- Comprendre la notion de préférence et son impact sur notre efficacité professionnelle
- Découvrir son type de personnalité, ses zones de confort et ses zones d'effort
- Repérer les zones d'effort et trouver des pistes d'action pour renforcer son efficacité
- Découvrir les messages contraignants (DRIVERS) qui limitent notre efficacité professionnelle
- Construire son plan individuel de progrès pour renforcer son efficacité professionnelle

### LE PROGRAMME

#### THEME 1 : Notion de préférence, de zone de confort et de zone d'effort

- Notion de capacité d'adaptation en MBTI
- Les 4 dimensions de la personnalité dans le MBTI

#### THEME 2 : Découverte de son type MBTI

- Extraversion/Introversion
- Sensation/Intuition
- Thinking/Feeling
- Jugement/Perception

#### THEME 3 : Identifier ses zones de confort et ses zones d'effort

- Comment progresser en atténuant une préférence ?
- Comment progresser en travaillant sur mes zones d'effort ?

#### THEME 4 : Les types de personnalité opposés, comment bien travailler avec ?

- Comprendre les besoins d'un type de personnalité opposé au Sien
- Mieux communiquer avec un type de personnalité opposé

#### THEME 5 : Les messages contraignants

- Qu'est-ce qu'un message contraignant et en quoi peut-il être un frein à mon efficacité ?

#### LES + PÉDAGOGIQUES

- Formateurs coach
- Profil MBTI et fiche descriptive de chaque type
- Test des Drivers
- Plan d'action et d'engagement individuel sur les 7 champs de l'efficacité professionnelle
- Possibilité de CODEV pour approfondir la formation

- Notion de permission : ce que je me permets plus souvent pour sortir de mon message contraignant
- Trouver les antidotes à ses messages contraignants pour être plus performant

### **THEME 6 : 7 champs pour développer son efficacité**

- La communication
- La relation interpersonnelle, le leadership
- La gestion des conflits
- La prise de décision
- La gestion des informations
- L'organisation et la gestion du temps
- Le changement, l'innovation

### **EVALUATION**

- Auto-positionnement pré-formation et post formation
- Evaluation de la formation à chaud et à froid, en ligne

*Pour toute question concernant la participation de personnes en situation de handicap, contacter directement l'équipe de CMA Académie.*