

## **Programme formation** **Découverte de son type MBTI®**

### **Objectif général**

Permettre aux participants de mieux se connaître à travers l'identification de leur type MBTI® et de prendre conscience des différences de fonctionnement entre les individus, afin de poser les bases d'une communication plus adaptée.

### **Objectifs opérationnels**

- À l'issue de la formation, les participants seront capables de :
- Identifier leurs préférences naturelles sur les 4 dimensions du MBTI®
- Déterminer et valider leur type MBTI®
- Comprendre les différences de fonctionnement entre les profils
- Repérer les impacts de ces différences dans la communication
- Identifier des premiers leviers d'adaptation de leur communication

### **Compétences visées**

- Se connaître à travers un modèle structuré de personnalité
- Comprendre les mécanismes de perception, décision et action
- Reconnaître les différences de fonctionnement chez les autres
- Développer une première capacité d'adaptation relationnelle
- Prendre du recul sur ses réactions et ses préférences naturelles

### **Applications professionnelles**

- Mieux se positionner dans ses relations professionnelles
- Faciliter les échanges avec ses collègues et interlocuteurs
- Réduire les incompréhensions liées aux différences de fonctionnement
- Adapter sa communication dans des situations simples du quotidien
- Poser les bases d'une communication plus efficace en équipe

**Durée :** 7h00

**Public visé :** Toute personne souhaitant mieux comprendre son fonctionnement relationnel

**Prérequis :** aucun

**Modalité d'inscription :** Par mail ou téléphone



### Méthodes pédagogiques :

- Outils et techniques tirés des travaux de Carl Gustav Jung sur les profils de personnalité (MBTI® : Myers Briggs Type Indicator)
- Questionnaire MBTI® sous licence OPP étant en évidence les 4 typologies de la personnalité humaine.
- Exercices en sous-groupes démontrant les différences de fonctionnement entre les individus sur les 4 dimensions du MBTI®
- Partage d'expériences des participants sur leurs perceptions et leur vécu autour de ces 4 dimensions.

### Modalités d'évaluation :

- **QCM** mesurant :
  - L'intégration et la compréhension des 4 dimensions du MBTI et ses 8 lettres.
- **Questionnaire d'évaluation à chaud**
- Une **attestation de participation** à la formation est envoyée par mail au stagiaire dans les 15 jours.

### Modalité d'encadrement

- M Evolution s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire. La formation est effectuée par Raphaël BALAY, formateurs depuis 30 ans. Le formateur remettra à chaque stagiaire un classeur avec les supports de la formation et les exercices à réaliser. Un support PowerPoint viendra appuyer les explications théoriques du formateur.

### Aptitude :

- A la fin de la formation les stagiaires connaîtront leurs 4 préférences naturelles pour : se ressourcer, percevoir de l'information, décider et d'organiser dans la vie.

### Compétences :

- A la fin de la formation les stagiaires auront :
- Compris leur mode de fonctionnement sur 4 grands typologies et la différence avec les autres profils ;

**Tarif :** Nos formations se déroulent en intra, nous vous ferons une proposition tarifaire après avoir fait le recueil de vos besoins de formations.

**Lieu de la formation :** à définir

**Délai d'accès :** 3 semaines

**Accessibilité :** M Évolution s'engage à rendre ses formations accessibles à tous, en adaptant ses modalités d'accueil, d'organisation et de pédagogie aux besoins des participants, notamment en situation de handicap. Des adaptations peuvent être mises en place afin de garantir l'accès et la participation à la formation. Pour toute situation particulière, merci de nous consulter en amont de la formation.



## Programme :

### 1<sup>ère</sup> demi-journée :

- Présentation des origines du MBTI®
- Présentation de la démarche MBTI®
- Présentation et exercice sur la notion de préférence selon Jung
- Présentation des consignes de passation du questionnaire.
- Passation du questionnaire
  
- Présentation de la dimension : « orientation de l'énergie » ; et de ces 2 polarités : Extraversion et Introversion.
  - Exercice en sous-groupe
  - Comparaison des résultats avec le questionnaire
  - Choix de la polarité E ou I
  
- Dépouillement du questionnaire et calcul du score de préférence
  
- Exercice en sous-groupe S/N
  - Présentation de la dimension : « perception de l'information » ; et de ces 2 polarités : Sensation et Intuition.
  - Comparaison des résultats avec le questionnaire
  - Choix de la polarité S ou N

### 2<sup>ème</sup> demi-journée :

- Présentation de la dimension : « Jugement » ; et de ces 2 polarités : Pensée et Sentiment.
  - Exercice en sous-groupe
  - Comparaison des résultats avec le questionnaire
  - Choix de la polarité T ou F
  
- Présentation de la dimension : « Style de vie » ; et de ces 2 polarités : Perception et Jugement.
  - Exercice en sous-groupe
  - Comparaison des résultats avec le questionnaire
  - Choix de la polarité J ou P
  
- Lecture et validation de son type MBTI®
- Présentation des facteurs de Stress en lien avec les profils MBTI®
- Jeux de rôle pour adapter sa communication en fonction des dimensions ST, NF, SF, et NT
- Évaluation de la formation



## Qu'est-ce que le MBTI® ?

Le Myers-Briggs Type Indicator est un questionnaire d'autodiagnostic qui a pour but de rendre la théorie de Jung sur les différents types psychologiques facile à comprendre et à utiliser dans la vie de tous les jours. Les résultats du MBTI® identifient les différences qui existent entre les personnes, différences qui peuvent être la cause de nombreux malentendus. Vos réponses au MBTI® vous permettront, au cours de l'entretien qui suivra, d'identifier vos talents personnels. Ces informations vous aideront à mieux vous connaître, à découvrir ce qui vous motive, vos atouts naturels ainsi que les domaines dans lesquels vous pouvez vous développer. Elles vous aideront également à apprécier les personnes qui sont différentes de vous. Une bonne compréhension de votre type MBTI® vous permettra de vous affirmer et développer la coopération avec les autres.

## Création du MBTI®

Les auteurs du MBTI, Katharine Cook Briggs (1875-1968) et sa fille, Isabel Myers (1897-1980) ont observé avec rigueur et enthousiasme les différences de personnalité. Elles étudièrent et développèrent les idées du psychiatre suisse Carl Gustave Jung (1875-1961) puis les utilisèrent pour mieux comprendre les personnes de leur entourage. Le gâchis du potentiel humain que représentait la deuxième Guerre Mondiale incita Isabel Myers à créer l'indicateur afin de permettre à un plus grand nombre de personnes de bénéficier des avantages qu'elle avait découvert grâce à sa connaissance des types psychologiques et à son appréciation des différences de personnalité.

## Le MBTI® de nos jours

Après plus de 50 ans de recherches et de développement, le MBTI est devenu l'outil plus utilisé dans la compréhension des différences de personnalité. Etant donné qu'il explique les bases du fonctionnement humain, le MBTI est utilisé à des fins aussi nombreuses que diverses, comme par exemple :

- Meilleure compréhension de soi et meilleur développement personnel
- Evolution et gestion de carrière
- Développement organisationnel
- Cohésion d'équipes
- Formation au management et au Leadership
- Résolution de problèmes
- Conseil en communication
- Apprentissage et développement
- Conseil pédagogique
- Formation sur la diversité et sensibilisation à la multiplicité des cultures

Avec plus de 3,5 millions d'indicateurs administrés chaque année dans le monde entier, le MBTI a été traduit dans plus de 30 langues, parmi lesquelles, le hollandais, le français, l'allemand, l'italien l'espagnol, le danois, le norvégien et le suédois qui sont disponibles auprès d'OPP.



## CV de l'intervenant Raphaël Balaï

- **30 ans d'expériences dans le conseil et la formation**
- Diplômé de l'I.F.A.G. Lyon, Option : communication, création et rachat d'entreprise.
- Maître Praticien en PNL.
- Accrédité Praticien MBTI® I et II.
- Formé à la communication et au leadership par les américains : Robert Dilts, David Gordon et Anthony Robbins.
- Fondateur de la société M-Evolution en 2005.
- Directeur associé de Congruences de 2000 à 2005.
- Consultant, formateur de 1994 à 2005 chez Congruences.
- **Animation de formation** : Leadership, Communication, team building, vente, négociation, management, gestion du temps, gestion du stress, préparation mentale, développement personnel, ...
- **Conseil en stratégies** : Accompagnement des clients dans l'élaboration d'un projet d'entreprise ou de service.
- **Coaching** de directeurs d'entreprise, de cadres, de commerciaux...
- **Pôles de compétences métiers** : Laboratoire pharmaceutique, visite médicale, monde pénitentiaire, immobilier d'entreprise, travail social, exploitation d'autoroute, SSII, édition presse, monde industriel...
- Préparateur mental auprès des sportifs de haut niveau (ski, golf).
- Pratique de la sophrologie.