

Mieux se connaître avec le MBTI

Optimiser sa communication et développer des relations efficaces

Télécharger la grille tarifaire

Durée :

1 jour (7 heures)

Dates :

Moirans : 15/09/2026

Délais d'accès :

Être inscrit(e) au minimum 3 semaines avant le début de la formation

Tarifs :

Consulter la grille tarifaire.

Organisation :

Interentreprises, Intra-entreprise

Prérequis :

Niveau académique : Aucun prérequis nécessaire

Modalités d'accès :

Cliquez sur "S'inscrire"

Validation :

Certificat de réalisation, Journées thématiques

Les +**de la formation**

Formation courte, ludique et interactive
Questionnaire de personnalité le plus utilisé au monde

Méthodes et moyens pédagogiques :

Apports théoriques, jeux collaboratifs, réflexion de groupe

Intervenants :

Tous nos intervenants sont experts dans leur domaine

OBJECTIFS

Cette formation vous permettra de mettre en lumière la manière dont vous puisez votre énergie, dont vous collectez les informations et prenez des décisions, et enfin de quelle manière vous interagissez avec le monde qui vous entoure.

A l'issue de ce programme, les participants seront capables de :

- Identifier leurs préférences comportementales
- Développer leurs potentiels
- Améliorer leur communication grâce à la prise en compte du profil de leurs interlocuteurs
- Appréhender les différences entre chacun des profils et comprendre comment les différents types de personnalité peuvent être complémentaires

Apprendre à mieux se connaître est le premier pas incontournable pour être en phase avec soi-même et avec les autres !

Le MBTI (Myers Briggs Type Indicator) permet d'identifier sa préférence psychologique "naturelle" parmi 16 types psychologiques. Il est un excellent outil de connaissance de soi, de team building et d'amélioration de l'efficacité collective.

PROGRAMME

À la découverte du MBTI

Origines et fondements de l'outil

Pourquoi et comment utiliser le MBTI dans son quotidien professionnel et personnel ?

Clarifier son intention

Définir un objectif personnel pour donner du sens à la journée

Explorer les grandes dimensions de la personnalité

Extraversion vs Introversiion : sa façon de se ressourcer

Sensation vs Intuition : sa manière de percevoir le monde

Pensée vs Sentiment : comment on prend ses décisions
Jugement vs Perception : son rapport à l'organisation et à la flexibilité

Découvrir son propre profil MBTI

Identifier son type et en comprendre les forces, les spécificités et les axes de progression

Se familiariser avec les autres types pour mieux comprendre ses interlocuteurs

Mettre en pratique ses apprentissages

Élaborer un plan d'actions personnalisé en lien avec son objectif initial

Appliquer les apports du MBTI dans ses relations et dans sa posture professionnelle

MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

Suivi de l'assiduité

Évaluation des acquis ou mises en pratique