

CONNAISSANCE DE SOI

Émergence de ses talents

LES OBJECTIFS

Les participants au cours de cette formation de développement personnel approfondi vont :

- Mieux se connaître.
- Mettre en évidence leurs talents réels.
- Développer leurs potentialités.

Conditions : une démarche volontaire est requise car il y a une participation et une implication personnelle des participants.

FICHE TECHNIQUE

DURÉE :

3 jours (1 jour + 1 jour un mois après + 1 jour un mois après).

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

8 personnes (3 personnes pour le troisième jour).

COÛT :

5 160 € HT + 35 € par participant pour les documents*

METHODE

- Basé sur la théorie jungienne de la personnalité,
- Un **questionnaire MBTI**, pour aider à définir les portraits,
- Un **livret des profils** est donné à la première session,
- La pédagogie est interactive, fondée sur la dynamique de groupe, les échanges et les partages. Le consultant adopte une attitude d'accompagnement avec une relation individualisée le 3ème jour.
- Il y a une garantie de confidentialité, de non-jugement, d'éthique.

PROGRAMME

Première journée

Connaissance de soi / Profil de personnalité MBTI

- Présentation succincte de la théorie jungienne (historique, fondamentaux).
- Découverte progressive et pragmatique des 4 dimensions fondamentales.
- Appropriation par les participants des concepts de base.
- Au cours d'exercice en groupe, chacun détermine ses préférences naturelles.
- **Découverte de son profil MBTI.**

Deuxième journée

Dynamique de son profil MBTI / Nature du profil, les atouts, les freins et les ressources

- Identification de ses caractéristiques dans les aspects :
 - relationnel,
 - image de soi,
 - gestion de son temps,
 - mode de réflexion,...
- Enseignements pour optimiser son savoir-être et son savoir-faire.

Troisième journée

Accompagnement individuel / Travail en groupe restreint (3 personnes maximum)

A partir des demandes individuelles, recherche de solutions par le participant avec l'aide du consultant pour renforcer ses talents et ses ressources.

Entretien individuel sous forme de coaching, en présence d'un ou 2 autres participants.