

## MBTI NIVEAU 1 - SE CONNAÎTRE ET SE RECONNAÎTRE

**Réf**  
RCOMMBTI-MSL21**Modalité**  
Présentiel**Durée**  
3.0 jour(s) - 21.0h**Nb stagiaires**  
6

### OBJECTIFS

- Améliorer nos aptitudes à communiquer quel que soit l'interlocuteur
- S'approprier une grille de lecture pratique et éclairante
- Identifier les différents modes de fonctionnements
- Partager un langage commun dans les projets d'équipes
- Savoir décoder les situations de communication
- Comprendre nos réactions sous stress



### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

#### Public

Tout salarié dont le besoin est de développer sa posture relationnelle, dans toutes les situations et quelque soit l'interlocuteur

#### Pré-requis

Pas de niveau de connaissance préalable requise



### CONTENU

#### PRESENTATION DE LA DEMARCHE

##### Identifier les différents modes de fonctionnement

- Travail à partir du questionnaire MBTI
- Mises en situations en sous-groupe, selon préférence reconnue
- Exposés illustrés de chaque mode de fonctionnement :
- Quelles attitudes adoptons-nous naturellement
- Comment recueillons-nous les informations
- Sur quels critères décidons-nous
- Dans quel type d'organisation sommes-nous le plus efficace

##### Reconnaître son profil MBTI

- Réflexion individuelle : validation et/ou questionnaire
- Partage des profils dans le groupe

- Appropriation des dimensions

## LES COMPORTEMENTS ADAPTES

### Comment communiquer avec nos opposés

- Identifier les préférences de nos interlocuteurs
- Comprendre les opposés et leurs impacts dans les situations de communication
- Acquérir des clés pour communiquer
- Adapter mon mode d'interaction

### Améliorer son efficacité au sein des équipes

- Cas pratique en binôme/situation professionnelle en lien avec les objectifs de chacun  
Présentation interactive avec le groupe - décryptage
- Apport complémentaire : Intégrer les différences, s'appuyer sur la complémentarité

## EVOLUTION ET DEVELOPPEMENT

### Étendre nos compétences, libérer les tensions

- La dynamique des fonctions
- Quelles attitudes face au changement
- Nos réactions en situations de stress
- Création d'un support collectif : « la Recette du groupe »

### S'engager pour progresser

- Quel plan d'action individuel ?
- Évaluation et activité de clôture



## PÉDAGOGIE

- Travail à partir du questionnaire MBTI
- Mises en situations en sous-groupe, selon préférence reconnue
- Exposés illustrés de chaque mode de fonctionnement
- Groupe de petite taille



## GESTION DES ACQUIS

### Méthodes d'évaluation

Evaluation pré-formative en amont de la session  
Entretien préalable, évaluation des attentes des enjeux.  
Grille de validation des acquis relative aux objectifs de la formation.  
Evaluation à chaud de satisfaction



## FORMATEUR ET PARTENAIRE



### REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens  
Tél. 04 76 18 06 81 – service-clients@rezo-partage.com  
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS  
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046

Coach certifiée et formatrice depuis plus de 20 ans, son approche pédagogique allie les techniques du coaching individuel à la force et la richesse de l'animation collective.  
Spécialiste du développement du savoir être professionnel, elle est certifiée MBTI.



## MODALITÉS

Horaires de 9h00 à 13h00 - de 14h30 à 17h30  
La formation se déroulera sur Saint Martin d'Uriage (38410)



## ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions.