



CHABRERIE Bernard
Accompagnement au changement
 Port. : 06.32.81.43.56
 Courriel : bernard@chabrerie.net
<https://bernardchabrerie.net>
www.linkedin.com/in/bernardchabrerie
 Skype : chabi37

Acquérir des repères sur la personnalité

Module 1 - Apprendre à mieux se connaître

| Objectifs | Compétences délivrées | Moyens pédagogiques |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Définir sa personnalité dominante • Acquérir des repères sur sa propre personnalité et celle des autres • Evoluer vers une posture neutre et objective • Découvrir et accepter d'autres perspectives de la réalité que sa position dominante • compétences d'un interlocuteur | <p style="color: #0070C0;">Analyser sa personnalité par un jeu de questionnements :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Savoir décrire votre type de personnalité et ce qui le caractérise - points forts de votre profil - points faibles de votre profil • Connaître la structure des neuf profils de personnalité <li style="color: #0070C0;">Connaître la motivation, les ressources et les points faibles de chaque profil • Etre capable de donner trois caractéristiques • Savoir quelle attitude éviter face à chacun des profils | <ul style="list-style-type: none"> • Exposés • Questionnaire d'autoévaluation • Travail à la vidéo • Exercices interactifs, mises en situation, cas pratiques |

Programme de formation (2 jours)

1er jour :

Approfondir la connaissance de soi

- Situer ses particularités à l'aide d'exercices individuels et interactifs
- Faire le point : questionnaire d'auto-évaluation
- Distinguer les points forts/points faibles de son caractère

Acquérir des repères sur la personnalité

- Motivation réelle de son comportement préféré
- Présentation de témoignages vécus sur vidéo
- Étude de sa résistance au changement/capacités d'adaptation

Analyser son comportement aujourd'hui

- Reconnaître l'homogénéité de ses traits de caractère
- Savoir utiliser ses points forts sans devenir excessif
- Reconnaître la personnalité des autres, au delà de leurs masques
- Importance du non-jugement

2ème Jour :

Description des neuf profils de personnalité

- Description de l'attitude générale
- Habitudes, mots-clé, gestuelle, qualité de présence, tempo
- Identifier un proche de chaque profil
- Lister les erreurs à ne pas commettre
- Nommer les clés du lien, les valeurs de ces profils

Horaire : 9h-18h - Effectif : 10 à 25 participants

Siret : 831 455 001 00014

Coordonnées bancaires : Chabrerie Bernard, 57 rue du Fbg Bourdillet - 37600 Loches
 Caisse d'épargne Loire-Centre, 17-19 rue Picois, 37600 Loches
 IBAN : FR76 1450 5000 0208 0019 7134 804 BIC : CEPFRPP450

