



OSEZ VOUS AFFIRMER : RÉVÉLEZ VOTRE POTENTIEL AVEC LE MBTI

Mieux vous connaître pour gagner en assurance dans votre quotidien pro

Les objectifs de la formation :

Cette formation a pour objectif de vous permettre de :

- > Comprendre votre propre fonctionnement et identifier les atouts de votre type MBTI pour renforcer votre confiance.
- > Gagner en assurance dans les interactions professionnelles
- > Elaborer un plan d'action concret pour appliquer ces apprentissages dans son quotidien

Profil des participants et prérequis:

Cette formation s'adresse à vous si :

- > Vous voulez gagner en impact et en assertivité
- > Vous voulez comprendre votre fonctionnement et optimiser vos interactions avec les autres.

Durée, prix et organisation :

La formation se déroule sur 1 journée à 1,5 journée
(durée selon nombre de participants, besoin définis...)

Coût et durée : 980€ durée pour 7h - 1 470€ net pour 10,5h
+45€ par personne pour la passation du questionnaire MBTI

Lieu et date à convenir, minimum de 6 participants

Contact :

HÉLÈNE MAGRE

tél : 06 52 71 74 51

e-mail : helene@lestalentsdefrida.com

www.lestalentsdefrida.com

Osez vous affirmer avec le MBTI

Programme détaillé :

1- Découverte de votre profil MBTI pour renforcer votre confiance en vous

Introduction et objectifs de la formation

- > Tour de table : attentes et défis des participants
- > Présentation du MBTI appliqué à la confiance en soi

Exploration des 4 dimensions du MBTI : ateliers interactifs

- > Extraversion (E) vs Introversiion (I) : s'affirmer selon son style de communication
- > Sensation (S) vs Intuition (N) : faire confiance à son mode de pensée : intuition ou faits concrets?
- > Pensée (T) vs Sentiment (F) : s'affirmer avec justesse : entre logique et intelligence émotionnelle
- > Jugement (J) vs Perception (P) : se sentir en confiance : maîtriser ou s'adapter?

Validation de votre type MBTI et confiance en soi

- > Synthèse individuelle et découverte de votre profil de personnalité
- > Débrief collectif sur l'influence du MBTI sur la confiance en soi

2- Ateliers pratiques MBTI et confiance en soi : ateliers à définir en fonction des besoins des stagiaires

Vos supers-pouvoirs avec le MBTI

- > Identifier vos forces naturelles et vos axes de vigilance grâce au MBTI
- > Apprendre à vous appuyer sur vos talents pour renforcer votre confiance en vous

Gagner en assurance dans les interactions pro

- > Apprendre à gérer une discussion avec un profil opposé
- > Adapter votre communication pour mieux s'affirmer

Posture et langage corporel pour affirmer sa présence

- > Développer votre charisme
- > Renforcer votre impact non-verbal

Oser s'affirmer en situation pro

- > Tester des techniques d'assertivité adaptées à votre type MBTI dans des situations professionnelles concrètes

Développer un mindset confiant au quotidien

- > Intégrer des pratiques de renforcement de la confiance en soi

Clôture et engagement personnel

- > Synthèse des apprentissages
- > Plan d'action personnalisé : 2 à 3 actions concrètes à mettre en place
- > Tour de table final

Osez vous affirmer avec le MBTI

Méthode pédagogique :

- > Courtes sessions théoriques pour introduire les concepts clés.
- > Ateliers pratiques et mises en situation pour favoriser l'apprentissage par l'action
- > Echanges d'expériences entre participants pour enrichir les perspectives.
- > Outils et supports : fiches pratiques sur les concepts abordés, les outils proposés, grilles d'auto-évaluation pour aider les participants à se situer et à progresser.

Evaluation des acquis :

- > Auto-évaluations et feedbacks pendant et après les ateliers
- > Mise en pratique des concepts à travers des ateliers pratiques
- > Plan d'action personnel à la fin de la formation pour garantir l'application des acquis en situation réelle.

Présentation de la formatrice

- > Hélène Magre, Coach certifiée, Praticienne MBTI, Maître Praticienne en PNL et formatrice.
- > Ma mission est d'accompagner les entreprises et leurs équipes à réinventer leur mode de fonctionnement pour révéler et valoriser chaque talent afin de développer le potentiel de chacun et d'optimiser le travail. Cela permet d'améliorer la qualité de vie au travail, et ainsi la contribution et l'engagement de chacun dans la réalisation de l'objectif commun.

Contact :

HÉLÈNE MAGRE

tél : 06 52 71 74 51

e-mail : helene@lestalentsdefrida.com

www.lestalentsdefrida.com