Ref. 8953265

Découvrir son profil MBTI® et interagir efficacement selon les personnalités

Découvrir son mode de fonctionnement afin d'améliorer son efficacité personnelle et relationnelle

2 jours (14 heures) | Initiation | Présentiel ou classe à distance

à partir de
1 615 € HT par personne (TVA en vigueur)

Repas inclus en présentiel

Contenu mis à jour le 30/09/2026. Document téléchargé le 07/10/2026.

En duo ou en équipe, comprendre l'autre n'est pas toujours facile. Cette difficulté se heurte bien souvent à la méconnaissance de nous-même qui nous incite à vivre davantage la différence comme une contrainte, voire un agacement, que comme une richesse.

Outil de connaissance de soi le plus utilisé au monde, le MBTI® propose une vision dynamique de sa personnalité. Cette formation permet de mieux comprendre ses modes de fonctionnement et à accepter ceux d'autrui.

Objectifs

- **Identifier son profil MBTI® pour mieux comprendre son mode de fonctionnement et ses préférences**
- **Reconnaître les différents profils de personnalité pour mieux comprendre les comportements de ses interlocuteurs**
- **Adapter sa communication et ses comportements aux différents profils pour améliorer ses relations professionnelles**

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

Compétences acquises

Être capable d'ajuster son mode de fonctionnement aux situations et à ses interlocuteurs

À qui s'adresse cette formation ?

Toute personne qui souhaite comprendre ses modes de fonctionnement et développer ses interactions avec les autres.

Prérequis

- Avoir réalisé le questionnaire MBTI® qui vous sera adressé lors de votre inscription (pour plus d'informations concernant la mise en place et le tarif, contactez votre conseiller formation).

Programme

1 Pendant votre formation

Mieux se connaître pour mieux travailler en équipe grâce au MBTI®

Exposer les principes du MBTI® pour agir plutôt que subir

Illustrer les principes du MBTI®

- Outils : Les utilisations du MBTI® ; les 4 processus innés de Jung
- Action : Expérimentation de la notion de préférence

Établir mon type MBTI®

- Outils : Les 4 dimensions du MBTI® ; les domaines pour les 4 dimensions
- Action : Cartographie de mon type

Challenge inter-équipes et formalisation des actions

Analyser les caractéristiques de chaque type MBTI® pour identifier mes ressources et leviers d'action

Expliquer les caractéristiques fréquemment associées à chaque type

- Outils : Les caractéristiques associées à chaque type ; liste des impacts dans l'environnement professionnel
- Action : Validation de mes propres caractéristiques dans l'environnement professionnel

Examiner mes zones de développement potentiel

- Outils : Les caractéristiques des types face aux changements ; les styles de leadership
- Action : Jeu de rôle en fonction des caractéristiques

Challenge inter-équipes et formalisation des actions

Structurer ma communication en fonction du type MBTI® pour garder le contrôle en situation difficile

Identifier les modes de communication en fonction du type MBTI®

- Outils : Les différences dans la communication ; les attitudes pour donner confiance
- Action : Mise en situation face à différents types MBTI®

Expérimenter la communication assertive

- Outils : Les différents modes de communication ; les principes de l'écoute active
- Action : Mise en situation de l'écoute active

Challenge inter-équipes et formalisation des actions

M'adapter au quotidien face au stress pour gagner en sérénité durablement

Schématiser mon rapport au stress en fonction du type MBTI®

- Outils : Les déclencheurs de stress en fonction du type MBTI® ; les pistes pour évacuer le stress
- Action : Identification de mes propres déclencheurs de stress

Intégrer ma capacité de prise de décision

- Outils : Les 4 étapes de prise de décision ; le modèle de prise de décision avec les préférences
- Action : Mise en situation dans une prise de décision

Challenge inter-équipes et formalisation des actions

Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.
Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

Nous contacter pour en savoir plus →

Intervenants

Christel RAGIONIERI
équipéa

Modalités pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

En fin de formation, un retour d'expériences à distance est organisé, via un dispositif de classe virtuelle, pour un feedback à froid et des échanges sur les pratiques depuis la fin du présentiel.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Détails de la session

Du 10 décembre 2026 au 11 décembre 2026 (2 jours / 14 heures)

Aix-en-Provence

Du 10 décembre 2026 au 11 décembre 2026 Aix-en-Provence

- 10 décembre 2026 ---------- 9h00 - 17h30
- 11 décembre 2026 ---------- 9h00 - 17h30