

DEVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE EN S'APPUYANT SUR LE MBTI

1. Découvrir son profil de personnalité MBTI

- Comprendre la notion de préférence et son intérêt pour augmenter son efficacité comme son plaisir au travail
- Découvrir les 4 dimensions du MBTI au travers d'exemples et de questionnement



Jeux de cartes en binômes pour éclairer l'identification de ses préférences

- S'appuyer sur les résultats du questionnaire passé en amont pour faciliter l'identification de son profil, tout en étant maître du choix final : chaque participant reste le meilleur juge de son profil MBTI à l'issue de cette matinée
- Valoriser les talents propres à son profil de personnalité et explorer les manières de jouer la complémentarité avec des profils différents au sein d'une équipe
- Identifier les jugements qui peuvent nous limiter dans notre collaboration avec des profils différents
- Prendre conscience de l'utilité de la connaissance de son profil MBTI dans sa vie personnelle et ancrer ainsi plus encore cette connaissance de soi utile en entreprise



Atelier « lunettes noires / lunettes roses » pour déjouer les stéréotypes et valoriser les complémentarités

2. Faire preuve d'intelligence émotionnelle en prenant en compte les différences de personnalité

- Appréhender les 4 grandes émotions et leurs besoins sous-jacents (modèle de Paul Ekman)



Visionnage d'une vidéo ludique pour lancer l'appropriation autour des 4 émotions de base – joie, peur, colère, tristesse

- Exprimer ses besoins de manière appropriée grâce à la communication non violente, en intégrant les spécificités des profils MBTI
- Expérimenter la gestion des émotions



Cas pratique en sous-groupe autour d'une situation de gestion des émotions reprenant les notions partagées

3. Utiliser les émotions comme levier de performance et de motivation

- Replacer la notion d'intelligence émotionnelle dans le contexte d'évolution des organisations
- Comprendre comment la gestion des émotions peut devenir un levier de performance et de motivation



Atelier appréciatif « Bâtissons sur nos succès en termes d'intelligence émotionnelle »

4. Pratiquer le Co-développement pour résoudre des situations vécues par les participants

- Appliquer les enseignements partagés pour dénouer des situations vécues par les participants et nécessitant un recours à l'intelligence émotionnelle



Atelier CODEV Mentor pour mobiliser l'intelligence collective sur des situations émotionnelles

PRÉSENTIEL



2 jours (14h00) (présentiel)



10 participants max.

Public cible

- Tous publics

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- Découvrir son profil de personnalité et prendre conscience de nos spécificités en termes de mode de fonctionnement
- Eclairer les liens entre profils de personnalité et manière de ressentir ses émotions / satisfaire ses besoins
- Comprendre le rôle clé des émotions dans la performance d'une organisation agile et disposer des clés pour les mettre à profit
- Intégrer par l'expérimentation les bonnes pratiques de gestion des émotions

Méthodes mobilisées

- Le MBTI, outil de personnalité le plus utilisé au monde, offrant aux participants de nombreux supports didactiques et ludiques
- Une approche très pratique des outils de communication non violente, au cœur de l'intelligence émotionnelle
- Une grande interactivité mettant à profit l'abondance de situations émotionnelles dans les environnements professionnels

Modalités d'évaluation

- Évaluation globale de la satisfaction à chaud à l'issue de la formation
- Questionnaire de validation des acquis

Version 01/2024