



NRCONSEIL

---

# Approfondir la connaissance de soi et des autres pour une meilleure efficacité relationnelle

---

MAJ Janvier 2022

**Durée :**

2 jours en formation,  
soit 14 heures

**Dates :**

A définir

**Lieu :**

En centre ou site client

**Horaires :**

9h00 – 12h00

13h00 – 17h00

**Rythme continu**

**Animation :**

Neda Radonic titulaire  
d'un Master 2  
Psychologue du travail  
Certifiée Coach  
Expérience de 15 ans  
dans le domaine de la  
formation en  
développement  
personnel

**Tarif Intra:**

2800 Euros HT

**Tarif Inter:**

580 Euros HT

**Modalités d'accès :**

Inscription par mail :  
[contact@nr-conseil.fr](mailto:contact@nr-conseil.fr)

**Délai d'accès :**

Possibilité  
d'inscription jusqu'à 3  
jour avant le  
démarrage de l'action.

**◆ Formation en présentiel ; accessible aux personnes handicapées.****◆ Objectifs**

- Découvrir ses modes de fonctionnement avec le MBTI
- Communiquer de manière constructive
- Développer son efficacité relationnelle
- Gérer efficacement les conflits

**◆ Public concerné et pré-requis**

- Toute personne qui souhaite développer la connaissance de soi et améliorer ses relations.
- Pré-requis : Aucun.

**◆ Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement**

La pédagogie est interactive, fondée sur des jeux de rôles, exercices d'entraînements ayant pour objectif la prise de conscience de ses modes de fonctionnement, de ses comportements, de ses évolutions.

- **Les moyens pédagogiques** : exposés théoriques remis aux stagiaires, aide-mémoire, un résumé des bonnes pratiques, études de cas concrets, jeux de rôle, film vidéo, bibliographie.
- **Les moyens techniques** : salle équipée de vidéo-projecteur, ordinateur, caméscope, imprimante, paperboard.
- La formation sera assurée par Neda RADONIC, Psychologue du travail et formatrice depuis 15 ans.

**◆ Moyens de suivi de l'exécution de l'action**

Feuilles de présences signées des stagiaires et du formateur par demi-journée et attestation de présence individuelle.

**◆ Moyen d'appréciation des résultats**

- Questionnaire oral ou écrit, QCM, Quizz, questions ouvertes, schémas réalisés par les stagiaires, synthèse écrite, mises en situation.
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation.
- Certificat de réalisation de la formation individuelle.

## ◆ Déroulement de la Formation

*Découvrir son profil psychologique avec le MBTI : Utilisation du Myers-Briggs Type Indicator.*

*La formation s'appuiera sur les résultats du questionnaire rempli par chaque participant lors de la première journée*

### JOUR 1

#### DECOUVRIR SES HABITUDES DE FONCTIONNEMENT AVEC LE MBTI

- ◆ Identifier les introvertis et les extravertis
- ◆ Différencier les concrets et les visionnaires
- ◆ Identifier ceux qui prennent leurs décisions avec la pensée et ceux qui décident avec leurs sentiments
- ◆ Différencier ceux qui anticipent et planifient de ceux qui s'organisent au fur et à mesure des événements

#### ADOPTER UNE POSTURE CONSTRUCTIVE : Comprendre le fonctionnement des autres et les impacts dans la relation.

- ◆ S'approprier et échanger sur les quatre dimensions du MBTI
- ◆ Comprendre l'impact de ces différences de fonctionnement dans ses relations avec les autres
- ◆ Comprendre le type de personnalité de son interlocuteur
  - ▶ Ce qui est important pour lui dans la relation
  - ▶ Comment il traite l'information
  - ▶ Comment il décide
  - ▶ Comment il gère son temps
  - ▶ Les atouts et faiblesses

### JOUR 2

#### PRENDRE CONSCIENCE DE SES MODES DE FONCTIONNEMENT POUR ELAGIR SON POTENTIEL RELATIONNEL

- ◆ Capitaliser la complémentarité et la richesse des différences
- ◆ Valoriser les différences individuelles
- ◆ Utiliser les complémentarités pour résoudre les problèmes de manière constructive
- ◆ Appliquer le modèle aux situations difficiles

#### DEVELOPPER SON EFFICACITE RELATIONNELLE

- ◆ Expérimenter de nouvelles potentialités (sortir de mes habitudes) pour mieux communiquer et obtenir une aisance relationnelle
- ◆ Valoriser les différences individuelles
- ◆ Utiliser ses différences de manière constructive
- ◆ Optimiser son style de management
- ◆ Appliquer le modèle aux situations difficiles.
- ◆ Appliquer le modèle au fonctionnement de son équipe.