Découvrir les différents types de personnalité selon le MBTI

Mieux se connaître et mieux comprendre les autres

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2102018F — Mise à jour : 13 novembre 2025

Organisme responsable : **ANITA FAVREL**

Présentation de la formation

Objectifs

- Mieux se connaître en identifiant son profil de personnalité
- Clarifier les 4 dimensions du MBTI dans la détermination des profils de personnalité
- Développer une plus grande connaissance de soi pour mieux manager et communiquer

Programme

1/ La méthode MBTI

- Découvrir l'outil MBTI
- Appréhender la notion de préférence

2/ Découvrir son profil de personnalité

- Analyse et mise en œuvre des 4 dimensions de 3 manières différentes (auto-positionnement, résultats du questionnaire, jeux inter-actifs)
  Orientation de l'énergie - Recueil d'information - Prise de décision - Style de vie, rapport au temps, style d'organisation

3/ Les bénéfices de la connaissance des types de personnalité

- Améliorer nos relations inter-personnelles
- Utiliser les différences de manière complémentaire et non opposée
- Développer la cohésion d'équipe
- Adapter notre style de management et de communication en fonction des différents types de personnalité
- Etablir des liens entre profils de personnalité et la vente

Les bonnes pratiques

PEDAGOGIE :

Les méthodes pédagogiques :

- Une pédagogie positive qui s'appuie sur les travaux de la psychologie positive et met en avant les points forts de l'apprenant pour les renforcer

- Une approche pragmatique centrée sur les situations des participants

- Alternance entre apports théoriques et mises en situations pratiques, richesse des partages via des échanges en sous-groupes, jeux interactifs, questionnaires d'auto-analyse

- Plan d'actions individualisé

Les moyens pédagogiques :

Un support formation / thème, comprenant les apports essentiels, les exercices d'application mis en oeuvre pendant la formation

+ ressources documentaires.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Métiers associés

K1104 — Psychologie

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2078419S	Présentiel	Lamballe-Armor	26/11/2026	26/11/2026

Source : GREF Bretagne #2102018F