



Etre bien avec soi et les autres

Description

POUR CE COURS, LE CERTIFICAT COVID EST EXIGE.

Mieux se connaître permet de s'intégrer facilement dans une équipe, de mieux manager ses collaborateurs, de porter à bien des projets de manière harmonieuse et efficace. Grâce au Myers Briggs Type Indicator (MBTI), outil d'évaluation des types de personnalité basé sur les travaux de Carl Jung, vous avez de manière positive et constructive, une plus grande conscience et une meilleure acceptation de soi. Puissant et polyvalent, il révèle les potentiels et facilite la construction de relations solides. Cet outil est autant pertinent dans la sphère privée que professionnelle. Le MBTI offre des domaines d'application multiples, entre autres : gestion des conflits, du stress, des changements, création et maintien de relations cohésives, développement de l'intelligence émotionnelle, optimisation des stratégies de résolution de conflit, développement de plan de carrière.

Contenu

Les participants reçoivent un questionnaire préalable pour préparer le cours.

Pendant le cours, grâce à des activités ludiques et interactives, chaque participant pourra :

- Découvrir l'instrument MBTI
- Explorer ses préférences de fonctionnement propres, innées et acquises
- Réaliser leurs interactions avec celles des autres ainsi que les défis qu'elles engendrent
- Valider son type de fonctionnement préféré
- Constater qu'il n'y a pas de bon ou de mauvais type
- Mettre en évidence les multiples qualités inhérentes à son type
- Comprendre les vulnérabilités de son type
- Clarifier les besoins dans l'interaction
- Etre initié aux dynamiques des types et aux stratégies efficaces pour la communication, la collaboration et le développement de l'intelligence émotionnelle.

Prérequis

Niveau de français B1.

Groupe cible

Adultes dès 20 ans. Toute personne voulant mieux connaître ses atouts et ses points d'amélioration et savoir ce qui la motive réellement.

Objectifs

- faire connaissance avec vous-même,
- identifier votre fonctionnement et besoins fondamentaux à l'origine de vos comportements,
- comprendre les implications et les enjeux dans l'interaction avec votre entourage.

Date

18.12.2021 - 18.12.2021 / E_1517621

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Etre bien avec soi et les autres

Horaire	09:00 - 18:00 h		
Jours	Sa		
Durée	1 Jours de cours. Total 7.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 205.00 Y compris le prix du questionnaire et résultat du test		
Lieu du cours	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	18.12.2021	09:00 - 18:00

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

