

MIEUX SE CONNAÎTRE AVEC L'ENNÉAGRAMME

PROGRAMME

Cette formation est destinée à toute personne désirant acquérir des pistes au quotidien pour mieux se connaître, s'accepter et recevoir les autres tels qu'ils sont, dans un environnement tant personnel que professionnel.

I. Objectifs

- Découvrir et comprendre le fonctionnement des différents types de personnalité
- Mieux se connaître et identifier les ressources personnelles de son tempérament
- Mieux comprendre les autres et améliorer ses relations interpersonnelles
- Valoriser son potentiel

II. Méthode pédagogique

A partir des apports de l'animateur, des exercices, de l'écoute des participant et des échanges entre eux, chacun est amené à découvrir par lui-même les comportements caractéristiques qui marquent sa vie quotidienne et les comportements qui les sous-tendent.

Ces éclairages permettent à la fois de mieux comprendre nos richesses personnelles, nos talents, nos capacités, mais également de mieux cerner les limites de notre tempérament, ce qui nous fait souffrir et rend nos relations interpersonnelles parfois délicates.

A partir de ce constat, nous découvrons également des pistes d'amélioration pour apprendre à gérer ces limites, développer au mieux nos potentialités et nous investir plus librement dans nos choix de vie et nos activités professionnelles et bénévoles.

III. Programme

- Présentation de l'Ennéagramme : sa définition, son histoire et les utilisations qui en sont faites
- Exercices d'observation de son comportement habituel
- La théorie des trois centres (émotionnel, mental et instinctif)
- Découverte des neuf types de personnalité : don ; aspiration fondamentale ; compulsion ; comportements excessifs en situation de stress
- La reconnaissance de sa propre base
- Les axes de progression (ailes et flèches)
- Les utilisations de l'Ennéagramme et les précautions à prendre