



# LA CONNAISSANCE DE SOI ET DE L'AUTRE ENNEAGRAMME NIVEAU 1

## OBJECTIF :

Acquérir des clés spécifiques et les appliquer au quotidien pour comprendre et améliorer sa communication interpersonnelle.

## PUBLIC :

Cette formation s'adresse à tous ceux qui souhaitent s'apprendre et se comprendre, s'ouvrir aux autres dans le but de :

- S'adapter
- Mieux manager
- Harmoniser ses relations
- Communiquer plus facilement
- Désamorcer les conflits
- Travailler plus efficacement
- Comprendre les comportements de son entourage

APPLICATIONS : Management  
Meilleure communication  
Cohésion d'équipe  
Relation clientèle  
Relation d'accompagnement  
Gestion des conflits

## METHODE

Pédagogie interactive avec alternance entre apports théoriques, exercices et réflexion personnelle

DUREE : 2 jours

## PROGRAMME DETAILLE

### Historique

#### La découverte de soi

- La communication et la connaissance de soi
- Se définir par des exercices de découverte de soi
- Déterminer son répertoire émotionnel
- Le Blason

#### Les centres

- Les trois centres
- Qu'est-ce qu'un centre ?
- Fonctionnement des centres
- Influence des centres sur le comportement

#### La découverte des bases de fonctionnement

- Les 9 types de comportement
- Présentation des 9 types de comportement
- Où je me situe ?
- Mes points forts, mes points d'amélioration

#### L'application à la communication

- Comment je communique ?
- Comment communique les autres ?
- Comment améliorer ma communication et mes relations humaines