

PSYCHOLOGIE PERSONNELLE & RELATIONNELLE

Comprendre nos fonctionnements pour mieux communiquer

DESCRIPTION GÉNÉRALE

Formation sur 4 jours (deux stages de deux jours), destinée à acquérir les compétences nécessaires à la compréhension des fonctionnements de personnalité, pour une meilleure connaissance de soi et des autres, une meilleure orientation de son parcours professionnel, et une communication plus efficiente.

OBJECTIFS

<p>Objectif global attendu</p>	<p>Acquérir les connaissances nécessaires (démarches et outils), la compréhension de leur pertinence, les moyens d'applications, ainsi que la capacité d'analyse, de synthèse et d'auto-évaluation en psychologie personnelle et relationnelle.</p> <p>Objectifs spécifiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> – Comprendre ses propres mécanismes psychologiques – Connaître son potentiel et ses limites pour développer son potentiel professionnel – Mieux comprendre les autres et composer avec leur différence. – Développer des habiletés relationnelles pour mieux communiquer
--------------------------------	---

PUBLIC

<p>Prérequis</p>	<p>Niveau V (CAP ou BEP) ou équivalent</p>
<p>Secteurs</p>	<p>Toute activité professionnelle, réorientation et recherche d'emploi</p>
<p>Cibles spécifiques</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Praticiens de la santé, de la psychologie, et du bien-être – Enseignants – Chefs d'équipe, animateurs de groupe – Professions en contact avec le public – Demandeur d'emploi en recherche d'orientation ou réorientation professionnelle

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT	
Moyens pédagogiques	Apport théorique par exposé avec l'aide ponctuelle d'un diaporama Livret pédagogique remis en début de stage Travail par sous-groupes – Travail sur questionnaire et texte Mises en situations - Jeux de rôles - Exercices pratiques
Moyens techniques	Salle de formation équipée de tables - Vidéoprojecteur
Moyens d'encadrement	Formatrice : Pascale Soria, Psychologue clinicienne PhD (Doctorat en Psychopathologie), Psychothérapeute TCC et Intégrative.

SUIVI, ÉVALUATION ET ATTESTATION	
Suivi d'exécution	– La présence en formation sera validée par la signature d'une feuille de présence par les stagiaires et par le formateur pour chaque demi-journée.
Suivi et évaluation des acquis	– Évaluation diagnostique (début de formation) : estimation sur une échelle de 1 à 5 du niveau actuel vis-à-vis des objectifs de la formation – Évaluation sommative (fin de formation) : estimation sur une échelle de 1 à 5 du niveau de progression sur les objectifs de la formation
Attestation	Le suivi de la totalité de la formation et la validation des différents éléments d'évaluation conduit à une attestation remise à la fin de dernier stage.

ORGANISATION : formation présentielle dans les locaux d'IPSI-Formations	
Dates	30-31/01 et 27-28/02 2021
Horaires	9h15 à 18h00, avec une pause de 1h15 le midi
Durée	7,5 heures de formation par journée, 4 jours de formation en discontinu 30 heures pour la formation complète
Lieu	Espace Psycho-Santé Floréal – 141 avenue Jean Jaurès - AGEN
Responsable de formation	Pascale Soria
Animation	Pascale Soria et/ou Jacques Boislève

PROGRAMME DE LA FORMATION		
J1	Samedi 30 janvier 2021	Qu'est-ce la personnalité ? Comment elle se construit ? Découverte d'un modèle qui permet de la comprendre.
J2	Dimanche 31 janvier 2021	Découvrir le fonctionnement des diverses personnalités, leurs potentiels et leurs limites.
J3	Samedi 27 février 2021	Approfondir les fonctionnements des personnalités et l'impact des différences dans la communication interpersonnelle.
J4	Dimanche 28 février 2021	Choisir une orientation adaptée à sa propre configuration. Comprendre les conflits et communiquer en prenant en compte la différence de l'autre.

Le programme de chaque journée avec ses objectifs et son séquençage est détaillé dans l'annexe : page 3 à 4 (disponible sur demande)

ANNEXE : PROGRAMME DÉTAILLÉ DE CHAQUE JOURNÉE

J1 : Qu'est-ce la personnalité - Comment elle se construit ?

Découverte d'un modèle qui permet de la comprendre.

Objectif pédagogique	<p>Le soi et la personnalité</p> <p>Envisager les modèles comme des théories - non comme des vérités.</p> <p>Développer sa flexibilité.</p> <p>L'Ennéagramme comme modèle de la personnalité – non comme typologie.</p> <p>Repérer les différentes bases de personnalité, commencer à se situer</p>
Séquences	<p><u>Séquence 1</u> : comprendre le concept de personnalité et ses conséquences</p> <p><u>Séquence 2</u> : découvrir un modèle de représentation des divers fonctionnements de personnalité avec le modèle de l'ennéagramme</p> <p><u>Séquence 3</u> : exercices pratiques</p>
Contenu	<p>1. Découvrir et comprendre le concept de personnalité et ses conséquences</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'Être et la personnalité • Comment se construit la personnalité • Compétences et limites apportées par le fonctionnement de la personnalité spécifique qui s'est construite <p>2. Découvrir un modèle de représentation : l'ennéagramme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Historique et base de ce modèle • Intérêt pour se connaître soi-même et comprendre les autres <p>3. S'exercer au modèle proposé</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercices d'intégration

J2 : Découvrir les fonctionnements de personnalité, leurs potentiels et leurs limites.

Objectif pédagogique	<p>Apprendre à mieux se connaître</p> <p>Repérer sa configuration</p> <p>Identifier les 9 bases de personnalité</p>
Séquences	<p><u>Séquence 1</u> : mieux se connaître</p> <p><u>Séquence 2</u> : les 9 bases de personnalité</p> <p><u>Séquence 3</u> : visionnages de vidéos et exercices pratiques</p> <p><u>Séquence 4</u> : questions/réponses</p>
Contenu	<p>1. Mieux se connaître pour repérer sa configuration</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les souvenirs d'enfance • Les valeurs personnelles • Présentation générale des métaprogrammes dans l'Ennéagramme <p>2. Les 9 bases de personnalités</p> <ul style="list-style-type: none"> • Centres instinctif, émotionnel et mental • Présentation de chaque base <p>3. Pratiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identification de la culture familiale, des comportements, des valeurs • S'exercer au repérage de quelques mécanismes comportementaux <p>4. Echanges, explications et questions/réponses</p>

J3 : Approfondir les structures de personnalité et l'impact des différences dans la communication interpersonnelle

Objectif	Approfondir la connaissance des 9 bases de personnalité
Séquences	<u>Séquence 1</u> : Mécanismes dominants et mode de pensée <u>Séquence 2</u> : Les mécanismes comportementaux/cognitions/émotions dominantes de chaque base de personnalité <u>Séquence 3</u> : Pratiques
Contenu	<p>1. Mécanismes dominants et modes de pensées</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les difficultés et les atouts principaux de chaque base • Perception de l'environnement et mécanisme de défense • Thèmes de la croyance principale qui oriente les pensées <p>2. Les mécanismes comportementaux/cognitions/émotions dominantes de chaque base de personnalité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tri primaire • Index de la conscience • Matching/Mismatching • Direction • Implication • In time/Through time (temps séquentiel et temps continu) • Le cadre de référence • Manifestations cognitives et émotionnelles <p>3. S'exercer au repérage de mécanismes comportementaux/Identifier les mécanismes dominants</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercices d'intégrations

J4 : Choisir une orientation adaptée à sa propre configuration et communiquer en prenant en compte la différence de l'autre

Objectif pédagogique	Connaître les potentiels de chaque les bases de personnalité Comment dans chacune d'elle améliorer ce potentiel
Séquences	<u>Séquence 1</u> : potentiels et limites de chaque base <u>Séquence 2</u> : concordance entre potentiel et activité professionnelle <u>Séquence 3</u> : difficultés relationnelles liées aux différences de personnalité <u>Séquence 4</u> : voies de progressions
Contenu	<p>1. Potentiels et limites de chaque base</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ce qu'il est facile et difficile de faire • Comment nous répétons les mêmes comportements et les mêmes échecs <p>2. Concordance entre potentiel et activité professionnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ce qui sera toujours facile, ce qui sera toujours difficile • Comment dépasser la difficulté ressentie face à une tâche <p>3. Difficultés relationnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment la différence de personnalité crée des difficultés relationnelles • Exemples de conflits et de voies de solution <p>4. Voie de progression</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment, en connaissant sa base de personnalité, favoriser une évolution pour accroître efficacement son potentiel personnel et professionnel