



ENNEAGRAMME

PROGRAMME DES 3 MODULES

ENNEAGRAMME MODULE 1 : MIEUX SE CONNAITRE AVEC L'ENNEAGRAMME

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Définir le profil dominant de sa personnalité et différencier les 8 profils de personnalité
- Evaluer les compétences et les limites de chaque profil
- Comprendre et accepter l'existence d'autres perspectives de la réalité que la mienne
- Découvrir la dynamique évolutive de la personnalité

COMPETENCES A ACQUERIR :

- Connaître sa motivation profonde à agir en lien avec la structure de caractère
- Savoir citer pour chaque profil la motivation principale qui l'anime
- Identifier les ressources/qualités de son profil dominant et ses limites (côté excessif de ma personnalité)
- Savoir situer chaque profil dans son centre d'intelligence (mental, affectif ou instinctif)

CONTENU DE LA FORMATION :

- JOUR 1 : Approfondir la connaissance de soi et des autres
 - La genèse de notre profil dominant
 - Découvrir les bases fondatrices des 9 structures de caractère : système de valeurs- motivation profonde de son comportement- compulsion- la direction de l'attention
 - Acquérir les premiers repères de sa personnalité et de son comportement préféré
 - Entrevoir l'émergence du non-jugement dans la relation à soi et à l'autre
- JOUR 2 : Description et mise en mouvement des 9 profils de personnalité dans son quotidien
 - L'attitude générale, les habitudes, les compétences, talents, points faibles, ce que la personne aime et n'aime pas, le rapport au temps, le tempo, style de communication et mode de relation
 - Les émotions- Les trois centres d'intelligence- Les sources de stress
 - Découvrir le baromètre des comportements selon l'impact émotionnel de la situation dans laquelle la personne se trouve (au meilleur de moi-même/au pire de moi-même)
 - Percevoir la dynamique de la personne et ses axes de développement en lien avec sa facette dominante

MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Pédagogie active et participante alternant les échanges avec les apports théoriques
- Des supports de réflexion
- Exercices interactifs
- Exercices de réflexion



ENNEAGRAMME MODULE 2 : VALORISER SON POTENTIEL ET MIEUX GERER SES EMOTIONS

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Identifier le mécanisme de défense et de contrôle mis en place par les 9 profils
- Apprendre à lâcher les résistances en lien avec le mode opératoire de son profil
- Savoir optimiser son potentiel et développer des comportements nouveaux
- Comprendre comment chaque profil gère ses émotions
- Acquérir des outils pour canaliser ses émotions et être en capacité de se réajuster dans des situations difficiles

COMPETENCES A ACQUERIR :

- Définir le fonctionnement des différentes émotions
- Savoir repérer des comportements limitants en lien avec mon mode opérationnel
- Identifier les ressources à développer pour adopter des comportements plus adaptés à la situation
- Accéder à ses propres ressources émotionnelles positives
- Savoir prendre du recul dans une situation de stress

CONTENU DE LA FORMATION :

- JOUR 1 : Approfondir son mode de résistance principal et ses conséquences limitatives sur son objectivité et ses réactions
 - La tension interne des 9 profils et les polarités
 - Etude de son mode de résistance principal pouvant générer des comportements inadaptés
 - Restitution et présentation des mécanismes de défense des profils étudiés
 - Définir individuellement des attitudes nouvelles à acquérir en lien avec ses résistances
 - Affiner sa qualité de présence- l'observateur intérieur
 - La vie émotionnelle des 9 profils en lien avec les trois centres d'intelligence
- JOUR 2 : Explorer les potentialités évolutives de sa personnalité
 - Réflexions et présentation des mécanismes de défense (suite)
 - Apprendre à lever les résistances pour plus de choix dans ses attitudes comportementales et émotionnelles
 - Expérimenter le lien entre le flux psychique, le ressenti interne et la posture/gestuelle des 9 profils
 - Etudier les pistes d'ouverture aux autres modes de fonctionnement permettant plus de flexibilité dans ses comportements et mise en pratique

MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Pédagogie active et participante alternant les échanges avec les apports théoriques
- Des supports de réflexion
- Exercices interactifs en binôme et/ou en sous-groupes
- Mise en pratique et appropriation d'outils à partir des propres expériences de chacun



ENNEAGRAMME MODULE 3 : AMELIORER SA DYNAMIQUE RELATIONNELLE

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Faciliter ma relation à l'autre pour une communication réussie
- Connaître les 9 styles de communication pour mieux communiquer et coopérer
- Apprendre les incontournables d'une communication réussie
- Accroître son objectivité dans les situations relationnelles difficiles
- Travailler sa neutralité et la présence à l'autre pour éviter les projections, jugements et interprétations
- Acquérir des outils pour mieux gérer ses relations

COMPETENCES A ACQUERIR :

- Acquérir des repères sur les 9 profils pour adapter sa communication
- Savoir créer une relation d'alliance
- Développer son cadre de référence interne ou son cadre de référence externe
- Acquérir de nouvelles compétences relationnelles
- Savoir quelles attitudes éviter face à chacun des profils

CONTENU DE LA FORMATION :

JOUR 1 : Les fondamentaux d'une communication réussie en lien avec les 9 modes relationnels de l'Ennéagramme

- Connaître les postulats d'une communication réussie
- Les composantes de la communication
- Connaître les obstacles à une communication réussie
- Savoir créer le rapport de confiance
- Le langage du corps des 9 profils
- L'écoute, l'observation, le questionnement avec les clés de lecture spécifiques pour chaque profil

JOUR 2 : Adapter ma communication à chacun des 9 profils

- Identifier ses projections et ses travers avec les autres personnalités pouvant être un obstacle à une bonne relation avec autrui
- Connaître pour chaque profil ce qui peut gâcher la relation
- Se servir des émotions (les miennes et celles de l'interlocuteur) pour mieux communiquer
- Prévenir et régler une situation relationnelle critique ou conflictuelle : mise en pratique avec trois ateliers

MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Pédagogie active et participante alternant les échanges avec les apports théoriques
- Des supports de réflexion
- Exercices interactifs en binôme et/ou en sous-groupes
- Mise en pratique et appropriation d'outils de communication