



## ENNÉAGRAMME

### Se connaître et mieux communiquer grâce à l'Ennéagramme et aux outils relationnels

*Un voyage vers soi pour mieux comprendre les autres*

#### Une invitation à la clarté.

L'Ennéagramme est un outil puissant pour explorer sa personnalité en profondeur, identifier ses **moteurs**, ses **peurs** et ses **besoins**. Il ouvre un chemin de transformation intérieure qui éclaire nos relations, notre communication, nos choix de vie ou de carrière.

#### Objectifs généraux :

- Identifier son type de personnalité parmi les 9 profils de l'Ennéagramme.
- Mettre en lumière ses automatismes relationnels, ses schémas limitants et ses forces.
- Développer des stratégies d'évolution alignées avec ses besoins profonds.
- Mieux interagir avec les autres en comprenant leurs dynamiques personnelles.
- Gagner en confiance, en clarté et en capacité de choix.

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- **Étudiants, lycéens, jeunes adultes**
- **Managers, cadres ou collaborateurs**
- **Personnes en recherche d'emploi ou en veille**

Toute personne souhaitant mieux se connaître pour mieux communiquer

## MODALITÉS

**Vous avez la possibilité de sélectionner un ou plusieurs modules, selon vos besoins et votre convenance.**

- 600€ nets de TVA - ½ journée
- 1000 € nets de TVA - 1 journée

*Frais de déplacements à prévoir.*

### Format disponible

Présentiel ou Distanciel

Aucun pré requis



Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, merci de nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités de votre accueil.



## MOYENS HUMAINS & PÉDAGOGIQUES

### Une accompagnante passionnée des transformations humaines.

Ingénierie de formation, j'ai commencé ma carrière dans la recherche en génétique, avant de suivre mon élan : accompagner les personnes dans leurs choix de vie et leurs transitions. Pendant plus de 20 ans, j'ai conseillé, formé et accompagné des dirigeants, des cadres, des techniciens, des étudiants, ainsi que des équipes RH.

Au fil du temps, j'ai élargi mon champ d'action au bilan de compétences ainsi qu'au **coaching professionnel**, avec une spécialisation dans l'accompagnement du **burn-out**. J'ai aussi enrichi ma compréhension des dynamiques collectives et managériales avec un **Master à l'IAE de Poitiers**, ce qui m'a permis d'intervenir sur des enjeux tels que le management, la gestion des conflits ou la mobilité interne.

### L'Ennéagramme, un outil puissant au cœur de ma pratique.

Aujourd'hui, je m'appuie sur l'Ennéagramme comme un levier précieux de **connaissance de soi, de transformation et de relations apaisées**. Je l'utilise en individuel ou en groupe, avec des publics très variés.

Dans une logique de complémentarité des regards et de sécurisation des parcours, il m'arrive de coanimer avec une psychologue du travail. Ces coopérations permettent **d'articuler finement accompagnement, prévention et compréhension des mécanismes psychiques à l'œuvre dans les situations professionnelles complexes**.

### Une formation co-construite, au carrefour de la psychologie du travail et de l'accompagnement des transformations humaines

# OBJECTIFS DE CETTE FORMATION

*L'Ennéagramme : un levier puissant pour clarifier et valoriser votre parcours professionnel*

- Se reconnecter à soi et mieux comprendre ses motivations et besoins.
- Identifier son profil de personnalité et ses schémas relationnels.
- Développer des compétences en communication et gestion des conflits.
- Mettre en pratique des stratégies relationnelles adaptées pour un équilibre vie pro/perso.

## MODULES DE LA FORMATION

***Programme complet sur 2 jours - modulable selon vos attentes***

### **Module 1 : Ancrage et clarification personnelle**

#### **Objectifs :**

- Se reconnecter à l'instant présent et clarifier ses intentions.
- Identifier ses besoins psychologiques, motivations et aspirations.

#### **Contenu :**

- Exercices de pleine conscience et d'ancrage.
- État des lieux personnel et relationnel.
- Identification de vos besoins psychologiques fondamentaux.
- Définition de vos objectifs pour la formation et votre développement personnel.

## **Module 2 : Exploration de soi avec l'Ennéagramme**

### **Objectifs :**

- Découvrir les neuf types de personnalité de l'Ennéagramme.
- Identifier son profil dominant et comprendre ses motivations profondes.
- Analyser ses schémas relationnels et réactions au stress.

### **Contenu :**

- Présentation des 9 types de l'Ennéagramme et de leurs dynamiques.
- Tests et exercices pratiques pour déterminer votre type.
- Analyse des forces, points de vigilance et leviers de développement.
- Réflexion sur l'adaptation de votre communication selon votre profil et celui des autres.

## **Module 3 : Communication et relations interpersonnelles**

### **Objectifs :**

- Développer une communication authentique et adaptée.
- Comprendre et gérer les schémas relationnels conflictuels.

### **Contenu :**

- Communication Non Violente (CNV) : expression des besoins et des émotions, formulation de demandes claires.
- Analyse Transactionnelle (AT) : États du Moi, transactions et interactions.
- Triangle de Karpman : rôle Victime – Persécuteur – Sauveur, prévention des pièges relationnels.
- Exercices pratiques pour appliquer ces outils dans vos relations.
- Utilisation de l'Ennéagramme pour mieux comprendre vos réactions et celles des autres.

## **Module 4 : Perception du monde et ajustement relationnel**

### **Objectifs :**

- Découvrir les neuf types de personnalité de l'Ennéagramme.
- Identifier son profil dominant et comprendre ses motivations profondes.
- Analyser ses schémas relationnels et réactions au stress.

### **Contenu :**

- Présentation des 9 types de l'Ennéagramme et de leurs dynamiques.
- Tests et exercices pratiques pour déterminer votre type.
- Analyse des forces, points de vigilance et leviers de développement.
- Réflexion sur l'adaptation de votre communication selon votre profil et celui des autres.

## **Module 5 : Intégration et plan d'action personnalisé**

### **Objectifs :**

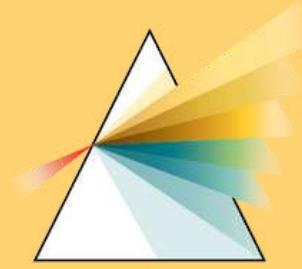
- Transformer les apprentissages en actions concrètes et durables.

### **Contenu :**

- Élaboration d'un plan d'action individuel : communication, gestion des conflits, équilibre vie pro/perso.
- Exercices de mise en pratique pour renforcer CNV, AT et adaptation relationnelle.
- Synthèse des outils et ressources pour prolonger la dynamique après la formation.

## **LES ATOUTS DE CETTE FORMATION**

- **Mémo personnalisé :**  
**Un document clair et synthétique reprenant votre type, forces, points de vigilance et clés pratiques à utiliser au quotidien.**
- **Approche pratique et théorique :**  
**Chaque notion est illustrée par des exemples concrets, échanges et exercices d'appropriation.**
- **Accompagnement sur-mesure :**  
**Possibilité de séances individuelles pour approfondir vos blocages ou enjeux relationnels spécifiques.**
- **Développement durable :**  
**Outils pour améliorer votre efficacité émotionnelle, psychologique et interpersonnelle.**
- **Autonomie et confiance :**  
**Reprendre confiance en vos capacités et choisir votre parcours professionnel en toute conscience.**



# PRISMAVIE RH

L'Ennéagramme est bien plus qu'un simple outil de typologie ; c'est une invitation à explorer en profondeur vos motivations, vos comportements et vos relations. Vous pourrez mieux appréhender vos interactions avec les autres et favoriser des relations plus harmonieuses.



**Géraldine LEBRETON**  
Formatrice et Coach professionnelle

**Contactez moi :**

[contact@prismavie-rh.fr](mailto:contact@prismavie-rh.fr)

06 07 79 79 20

[www.prismavie-rh.fr](http://www.prismavie-rh.fr)

**Suivez moi sur :**

LinkedIn & Facebook



PRISMAVIE RH