



ENNÉAGRAMME

UNE CLÉ DE CONNAISSANCE DE SOI POUR
MIEUX COMMUNIQUER, MIEUX COMPRENDRE LES AUTRES & MIEUX MANAGER

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.

- 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.

Un module = 1/2 journée

- 500€ nets de TVA - ½ journée
- 700€ nets de TVA - 1 journée

Frais de déplacement à prévoir.

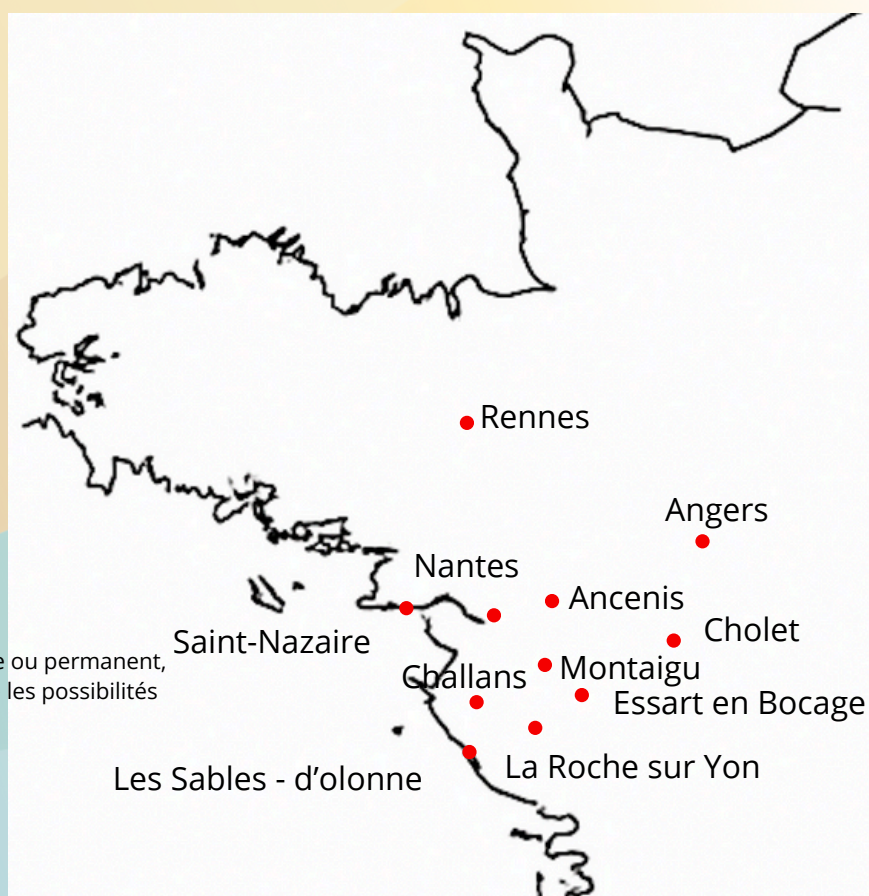
Format disponible

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.

Ingénieure 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 et d'enseignement, notamment dans les secteurs agricole et agroalimentaire.

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.

OBJECTIFS DE CETTE FORMATION

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

- Comprendre vos motivations, peurs et schémas comportementaux.
- Identifier votre type de personnalité selon l'Ennéagramme.
- Valoriser vos compétences et talents uniques.
- Construire un projet professionnel aligné avec vos aspirations et valeurs.
- Améliorer vos interactions professionnelles et personnelles.
- Développer des stratégies pour réussir une transition professionnelle ou une reconversion.

MODULES DE LA FORMATION

Durée d'un module = 3H

Module 1 : Introduction – Ancrage et Clarification

Objectifs :

- Se connecter à l'instant présent pour mieux se connaître.
- Clarifier vos intentions : pourquoi cette formation maintenant ?
- Identifier vos besoins, attentes et aspirations.

Contenu :

- Moment d'ancrage et exercices de pleine conscience.
- État des lieux personnel et relationnel.
- Identification des objectifs de développement individuel.

Module 2 : Exploration – Connaissance de soi par l'Ennéagramme

Objectifs :

- Découvrir les neuf types de personnalité de l'Ennéagramme.
- Identifier votre profil dominant et ses caractéristiques.
- Comprendre vos motivations profondes, mécanismes de défense et valeurs.
- Analyser vos schémas relationnels et réactions au stress.

Contenu :

- Présentation des neuf types de l'Ennéagramme et de leurs dynamiques.
- Tests et exercices pratiques pour déterminer votre type.
- Échanges et réflexions sur vos comportements et émotions.
- Analyse des forces, points de vigilance et leviers de développement.

Module 3 : Intégration – Vers un changement durable

Objectifs :

- Adapter vos choix et votre communication en fonction de votre profil.
- Définir un plan d'action concret et réaliste pour votre parcours professionnel.
- Favoriser un équilibre entre vie professionnelle et personnelle.
- Développer une meilleure connaissance de soi pour des relations plus harmonieuses.

Contenu :

- Identification des leviers de développement personnel adaptés à votre profil.
- Exercices de mise en pratique pour transformer vos intentions en actions.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé.
- Remise d'une synthèse et d'outils pratiques pour prolonger la dynamique de l'atelier.

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.

LES 3 ÉTAPES DE LA DEMARCHE ÉNNEAGRAMME

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. En comprenant les neuf types de personnalité, vous pourrez mieux appréhender vos interactions avec les autres et favoriser des relations plus harmonieuses.

1 - Phase d'introduction : Ancrage & clarification :

Nous débutons par un moment d'ancrage pour vous connecter à l'instant présent et clarifier vos intentions : pourquoi cette formation maintenant ? C'est l'occasion de faire un état des lieux de votre relation à vous-même et aux autres, et d'identifier vos besoins, attentes et aspirations.

2 - Phase d'exploration : Connaissance de soi par l'Ennéagramme :

Dans cette phase, vous découvrirez les neuf types de personnalité de l'Ennéagramme et leurs dynamiques. À travers des tests et des échanges, vous identifierez votre profil dominant. Nous analyserons ensemble vos moteurs internes, mécanismes de défense et valeurs, mettant en lumière vos schémas relationnels, émotions dominantes et réactions au stress.

3 - Phase d'intégration : Vers un changement durable :

Enfin, nous identifierons des leviers de développement personnel adaptés à votre profil. Vous apprendrez à adapter votre communication et vos choix en fonction de votre type, et définirez un plan d'action ou une intention de changement, tant sur le plan professionnel que personnel. Une synthèse personnalisée et des outils pratiques vous seront remis pour prolonger la dynamique initiée lors de l'atelier.



PRISMAVIE RH



Géraldine LEBRETON

Formatrice et Coach professionnelle

Contactez moi :

contact@prismavie-rh.fr

06 07 79 79 20

www.prismavie-rh.fr

Suivez moi sur :

LinkedIn & Facebook



PRISMAVIE RH