

Ennéagramme et connaissance de soi

4 jours de formation. - Animation : Michelle DAUMAS

OBJECTIFS :

- Explorer les mécanismes souvent inconscients qui fondent sa personnalité et celle de ses proches dans son environnement personnel et/ou professionnel.
 - Découvrir les neuf profils de personnalité de l'Ennéagramme.
 - Mieux connaître et comprendre
 - les comportements,
 - les réactions émotionnelles,
 - les styles de pensées
- d'une personne, aussi bien de soi-même que de ceux avec lesquels on partage sa vie : proches, amis, relations de travail...

CONTENU DE LA FORMATION :

- Le symbole de l'Ennéagramme et ses niveaux d'utilisation.
- Les trois centres : centre mental, centre émotionnel et centre instinctif. Définition, de chacun des trois centres, le centre préféré et son utilisation.
- Les neuf types de personnalité : motivation, apport, passion et vertu, fixation et idée supérieure, peur et désir de base, mécanisme de défense, talents, principaux comportements...
- L'évolution de la personnalité par les ailes et les cinq niveaux d'intégration de la personnalité.
- Les premières implications en termes de communication et de développement de la personnalité.

APPORTS DE L'ENNEAGRAMME :

- **Connaissance**
Trouver, parmi les neuf types, la motivation inconsciente à la base de son mode d'attention, de ses idées, de ses choix, de ses décisions, de ses émotions et de ses actes.
- **Anticipation**
Prévoir comment réagit une personnalité quand elle est sous stress ou en sécurité.
- **Communication et motivation**
Percevoir, au-delà de ses comportements et des comportements des autres, ses motivations profondes et celles des autres, que cela soit dans sa vie personnelle, familiale et professionnelle. Agir en conséquence et ainsi donner à son interlocuteur la certitude d'être compris, l'aider à mobiliser le meilleur de lui-même.
- **Compréhension et acceptation**
Prendre conscience des souffrances et des potentialités propres aux personnes que l'on côtoie.
- **Aide**
La compréhension des autres, dans une attitude excluant le jugement, permet de les aider à se développer et à progresser, avec efficacité et intégrité.
- **Evolution**
Connaître les forces et les faiblesses réelles de sa personnalité. Bâtir un chemin précis et personnalisé d'évolution. Se libérer peu à peu de ses automatismes, augmenter ses degrés de liberté et se connecter plus souvent à ses ressources.
- **Transformation**
Changer sa manière de porter attention à soi, aux autres et au monde.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Apports théoriques et exercices appropriés permettant au participant de se positionner sur le symbole de l'Ennéagramme, de prendre conscience du fonctionnement de sa personnalité, de celle de l'autre et de mieux communiquer.