



# Optimiser sa communication avec les autres grâce à la méthode MBTI

PRÉSENTIEL   SUR-MESURE   INTER ENTREPRISE

## Objectif de formation

Mieux se connaître pour améliorer sa communication et la collaboration avec les autres.

## Programme

### Découvrir son profil psychologique avec le MBTI®

Découvrir le MBTI® : les travaux de Jung, Myers et Briggs

Etablir son diagnostic personnel et analyser les résultats

Comprendre les quatre dimensions du MBTI® et leur impact sur les attitudes, les comportements et les relations avec les autres

Déceler ses potentialités et ses besoins de développement

### Améliorer l'impact de sa communication personnelle

Découvrir les composantes de la communication interpersonnelle

Comprendre l'impact de chaque préférence dans les situations de communication

Mettre en œuvre les règles d'une communication efficace

Reconnaitre le type de personnalité de ses interlocuteurs

Comprendre les comportements des autres et savoir s'y adapter

Mieux gérer les situations conflictuelles

### Améliorer son efficacité personnelle et professionnelle

Analyser ses activités à la lumière de ses préférences psychologiques

Mieux connaître sa relation au temps et à la pression au travers du MBTI®

Mieux s'organiser et mieux gérer son stress

Développer ses capacités créatives



## Les points forts de la formation

- Le modèle MBTI permet de vous accompagner dans votre développement personnel tout au long de la vie en offrant une base pour travailler sur les problématiques les plus courantes du monde professionnel d'aujourd'hui, telles que : la communication, le leadership, la gestion du changement, gestion et travail d'équipe, prise de décision et les conflits.

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Toute personne souhaitant mieux se connaître, développer son potentiel et optimiser sa communication interpersonnelle

### Durée

1 Jour dont 7 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

400 € par stagiaire

### Adresse

#### Site de Rennes/Bruz

Campus de Ker Lann,  
6 Rue des frères Montgolfier, BP  
17201

35172 Bruz

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun

→ **Niveau d'entrée :** Sans niveau spécifique

## Le parcours de formation

### Objectifs pédagogiques

Identifier les types de personnalité avec le MBTI. Connaître sa façon d'agir et d'être en relation avec autrui. Développer ses qualités et son potentiel relationnel.

### ► PRÉSENTIEL

#### Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité, évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation.

#### Modalités pédagogiques

Apports théoriques et méthodologiques. Cas pratiques et très nombreux exercices. Pédagogie active et participative. Le MBTI® (Myers-Briggs Type Indicator) est l'indicateur de personnalité basé sur la théorie des types psychologiques développée par Carl Jung.

### Les sessions



#### Bruz

- 26 novembre 2026

Date et mise à jour des informations : 26/11/2025

*Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet [www.cci-formation-bretagne.fr](http://www.cci-formation-bretagne.fr)*



## Contacts



### JAMOIS Anne Emmanuelle

Anne-Emmanuelle.JAMOIS@ille-et-vilaine.cci.fr

CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Ker Lann - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435  
Campus de Ker Lann, 6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201 - 35172 Bruz  
Tél. : 0299054545 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>