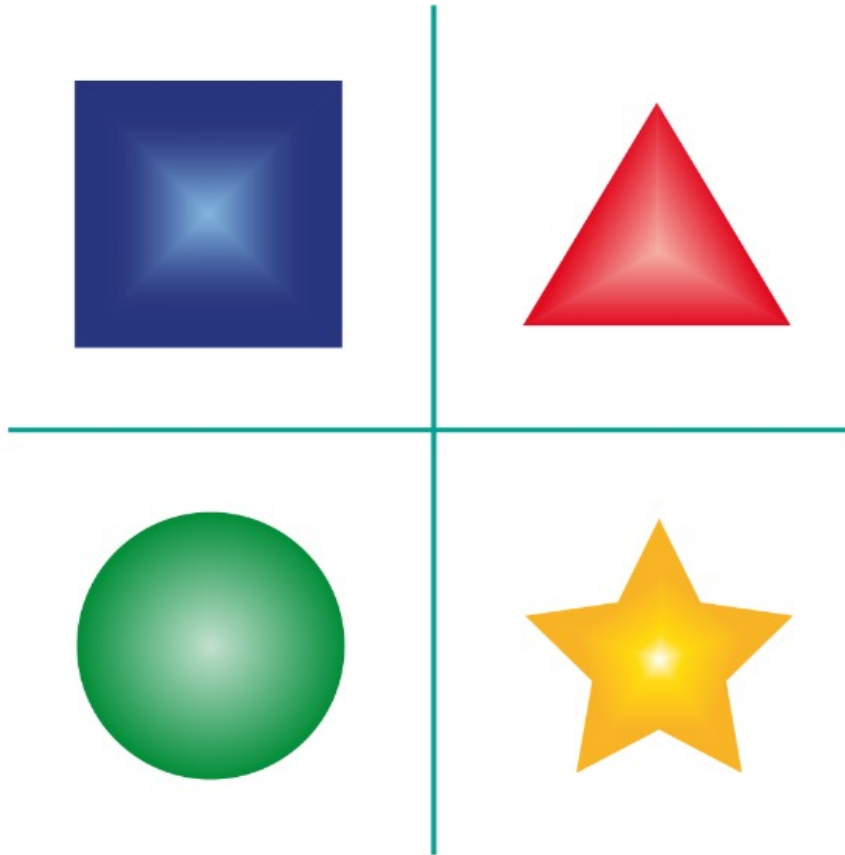


Bilan évolutif Profils Nuances





Bilan évolutif Profils Nuances

Objectifs

Identifier :

1. vos **zones de force et de tensions**
2. vos **modes de pensées, d'actions** ainsi que le **type d'émotions** qui vous animent et la façon dont vous les gérez.
3. des **axes de transformations** en cohérence avec vos **motivations et besoins fondamentaux.**

Outil de réflexion accompagnant dans

1. votre **développement personnel** (connaissance soi, confiance en soi, gestion du stress, équilibre émotionnel, etc.) **ou**
2. **professionnel** (communication, gestion du stress, leadership, management, ventes, intégration dans une équipe, nouvelle fonction par exemples).

Un peu de cadre ...



TIMING 1H30

CONFIDENTIEL



CO-CONSTRUCTION



Votre contexte ? ...



Votre contexte ? ...



Vos attentes ? ...



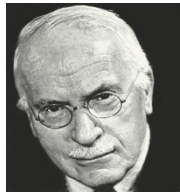
Profils Nuances - Origines

- ❑ Travaux de William Moulton Marston
(Types Psychologiques – The Emotions of Normal People)

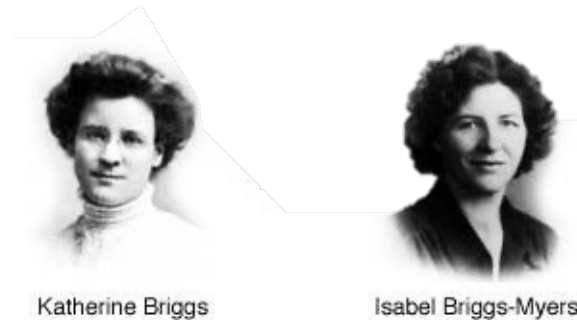


William Moulton Marston
(1893-1947):
-Psychologue américain
-Ecrivain et scénariste

- ❑ Travaux de Carl Gustav Jung, exploités par l'outil MBTI



Carl Gustav Jung (1875-1961):
- Psychologue Suisse
- Type de Personnalités
- Préférences



Katherine Briggs

Isabel Briggs-Myers

Myers Briggs:
- Créatrices du MBTI
- Donnent accès à tout le monde
- Questionnaire
- Table des Types (16 Types)

- ❑ Outil de PNL (index de « conscience »)



QUE VOYEZ-VOUS?



QUE VOYEZ-VOUS?



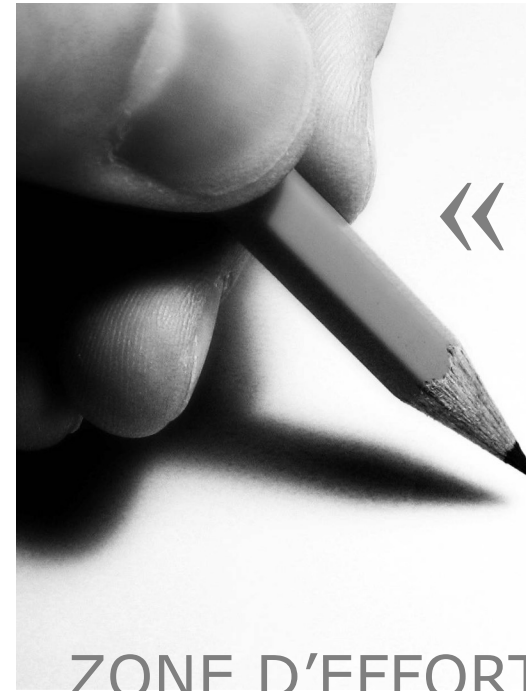
Le concept de « préférence »

«
«
Naturel
Facile
Courant
Confortable
Rapide
Spontané
»
»



ZONE DE CONFORT

«
«
Difficile
Demande
concentration et
énergie
Plus lent
Résultat?
»
»

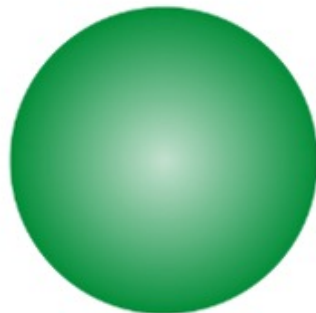
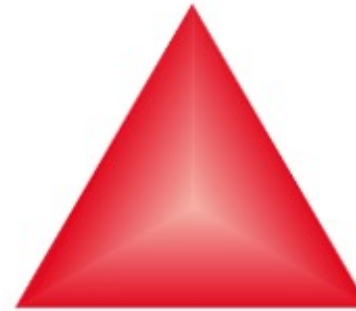
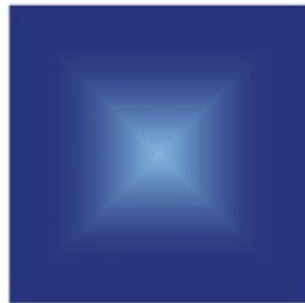


ZONE D'EFFORT

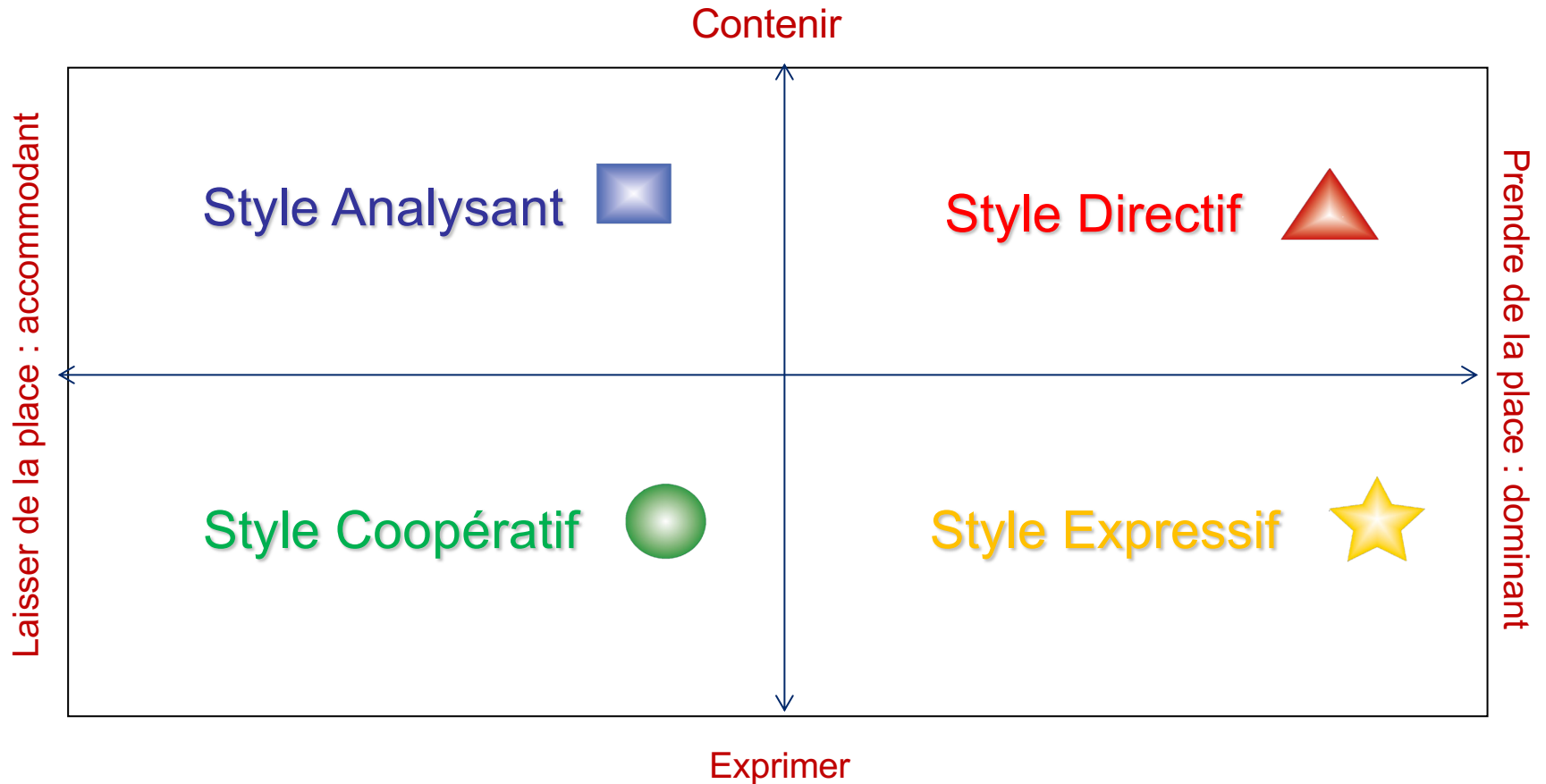


Bilan évolutif Profils Nuances

Qu'évoquent ces formes et couleurs pour vous?



LES PROFILS NUANCES/ DISC





LES PROFILS NUANCES/DISC

Style Analysant – Focus s/Processus/Tâches

- **Rationnel et introverti**
 - **Analytique, détails - perfection/standards élevés - Précis et structuré - Aime l'ordre et l'exactitude -**
 - Travaille **seul** - Aime **organisation** & travail bien fait - **Contrôlé** et mesuré - **Posé** et courtois - Froid, calculateur
 - **Actions & prises de décisions sûres <> recueil d'infos**
 - **Se méfie des sentiments** (émotions=danger)
 - **Talent pour analyser** les problèmes
- ← **Laisser de la place : accommodant**



Contenir émotions

Style Directif – Focus s/Résultats

- **Rationnel et extraverti**
- **Franc et direct – Combatif (<>) Résultat**
- **Indépendant et fonceur - Goût pour la compétition – Volontaire – Déterminé**
- **Synthétique**, appréhende les choses de façon globale - Recherche à **dominer** ou à **contrôler** environnement
- Aime **défis et actions - Impatient – colérique**
- **Actions et prises de décision rapides**
- **Se soucie peu des sentiments d'autrui** (émotions=faiblesse)
- **Talents pour décider**



Prendre de la place : dominant

Style Coopératif s/Relations

- **Affectif et introverti**
- Aime **relations personnalisées & tranquillité**
- **Empathique Aime servir & aider autrui- Paisible, écoute active - Serviabile et loyal**
- **Concret et pragmatique**
- Recherche **sécurité**, et sentiment **appartenance**
- **Evite les conflits**, renforce **cohésion d'équipes**
- Mène une tâche après l'autre
- Sensible aux sentiments des autres
- **Actions & prises de décisions prudentes**
- **Talents de conseillers**



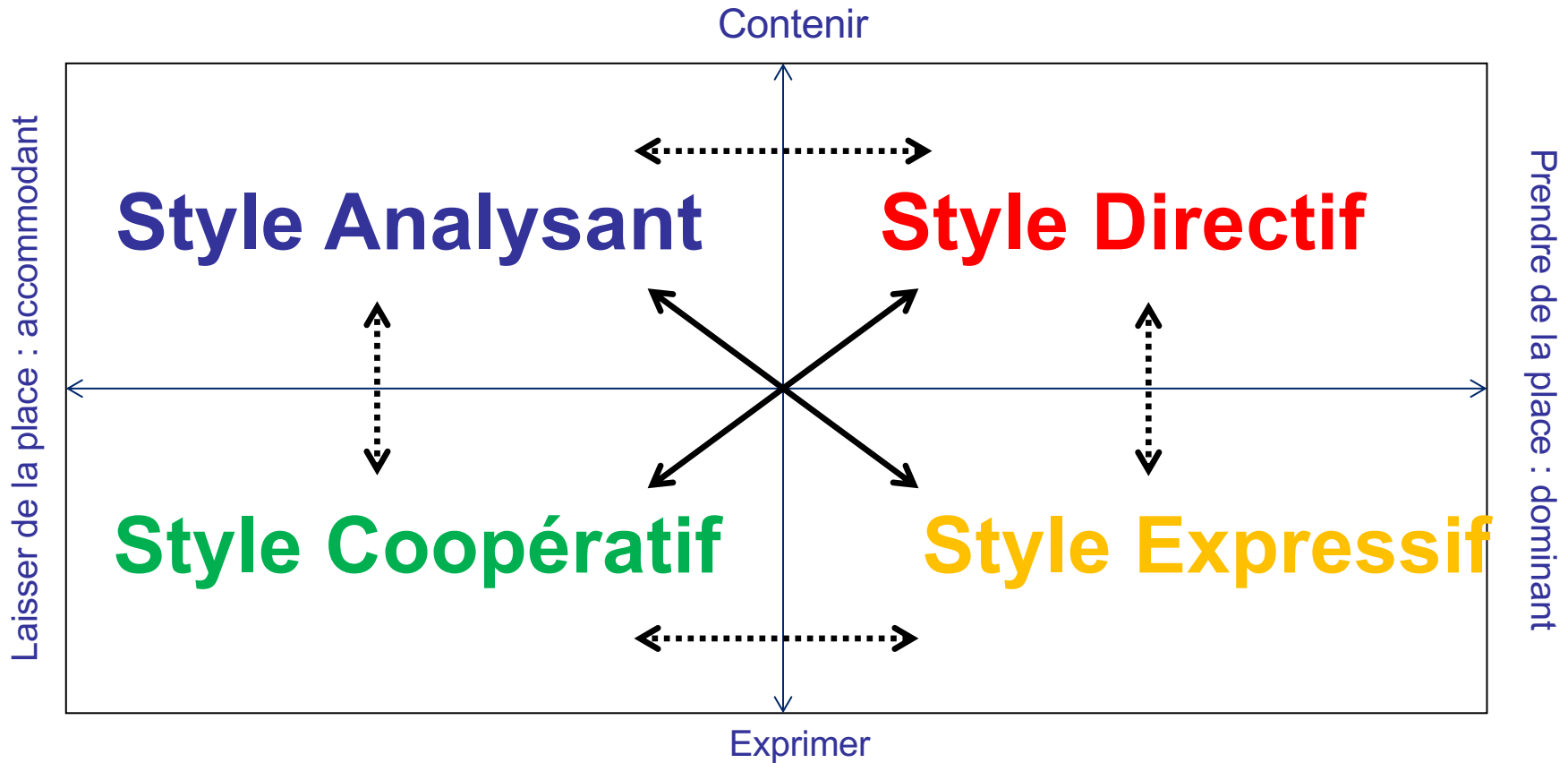
Exprimer émotions

Style Expressif s/Possibilités

- **Affectif et extraverti**
- **Sociable Communicatif Inventif et imaginatif**
- Aime l'**implication** et l'**autonomie Optimiste et novateur - bavard - centré s/ plaisir**
- Recherche l'**estime** et la **reconnaissance**
- Travaille facilement en **équipe, bon coéquipier**
- Aime la **distraktion** et la **compagnie**
- Saute d'1 activité à l'autre,
- **Sensible, écoute ses sentiments**
- **Actions et prises de décisions spontanées**
- **Talents pour la persuasion**



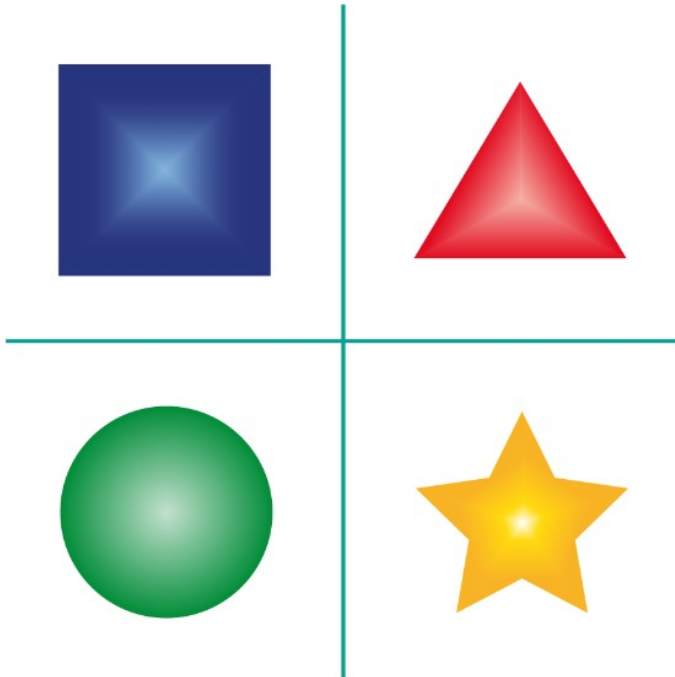
PROFILS DE PERSONNALITÉS ET TENSIONS POTENTIELLES



ET VOUS ?

Quel trio gagnant?

Vos **deux** ou **trois** couleurs dominantes?



Style de Base

- o Moi privé
- o Le naturel, les ressources
- o Personnalité accumulée: change lentement



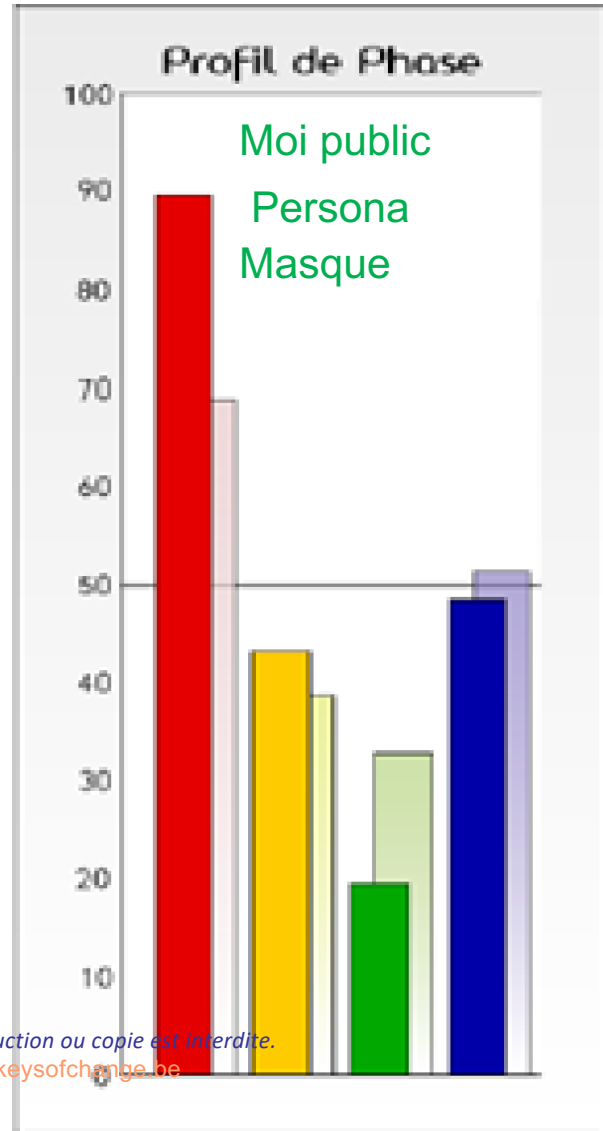
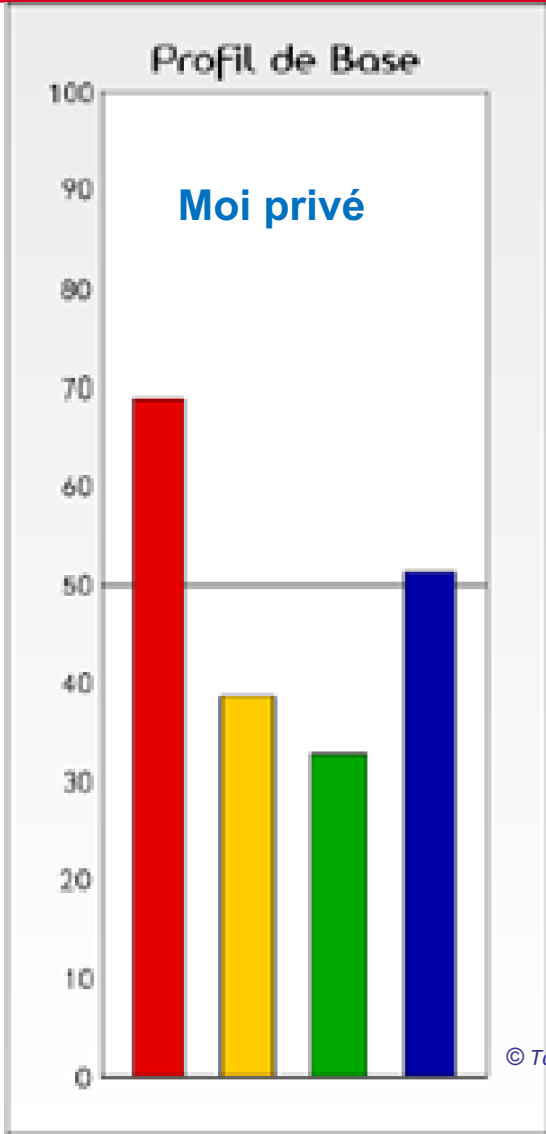
Style de Base

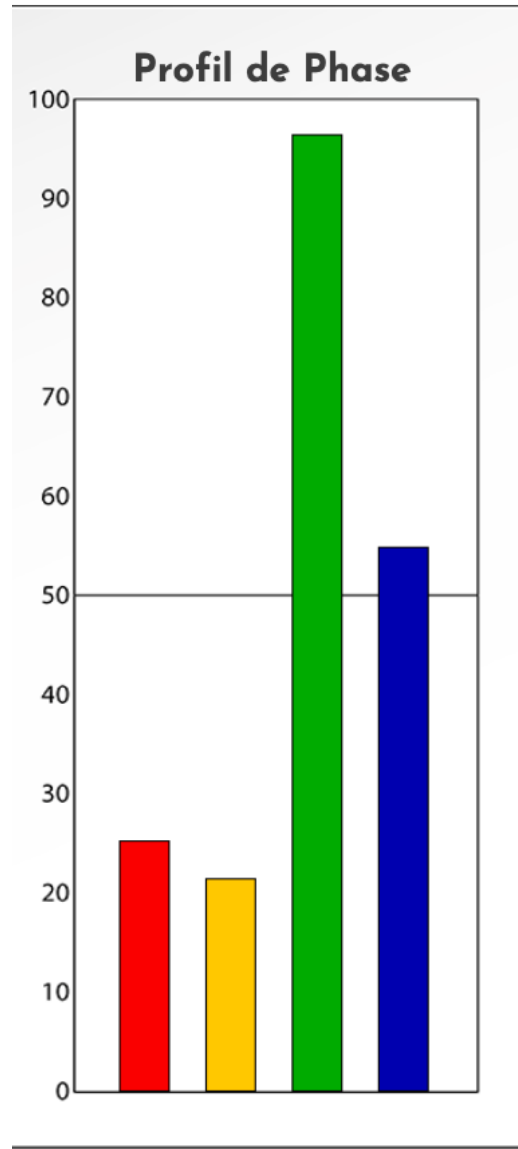
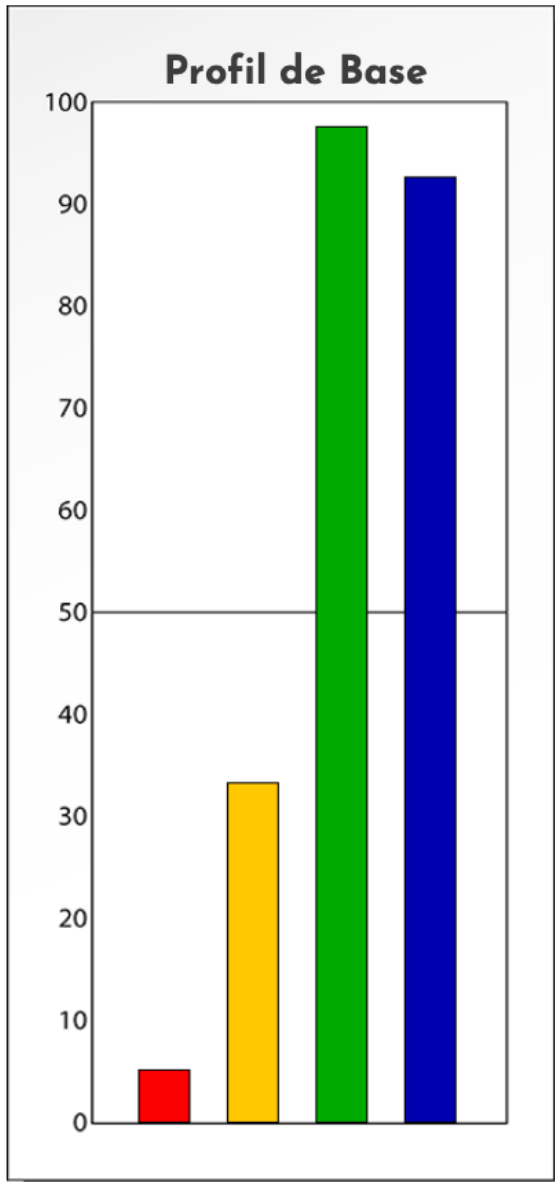
- o Moi public (la persona de Jung)
- o Le Masque - adaptation
- o Lié à l'environnement: changeant



Les graphes principaux

Exemples Base et Phase





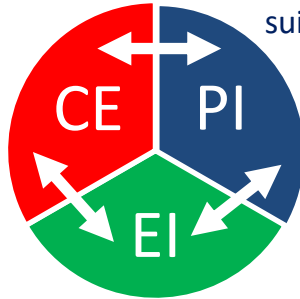
Personnalité de
préférence
Introvertie
Capture
d'information –
Sensation en
base
Prise de
décision Feeling

Index de conscience

Influences mutuelles des émotions, pensées et actions
Votre mode préférentiel

**CE = ACTIONS
REACTIONS ET
COMPORTEMENTS**

Je + actions
& Gestuelle - Voix



**PI = PROCESSUS INTERNES
– PENSEES ET IMAGES**

Je pense que ...
Je crois que ...
Je sais que... J'imagine ... Je
suis persuadé(e) que ...



**E = ETATS INTERNES
EMOTIONS SENTIMENTS
RESSENTIS**

Je me sens, je ressens, cela me
fait..., cela me met en ...



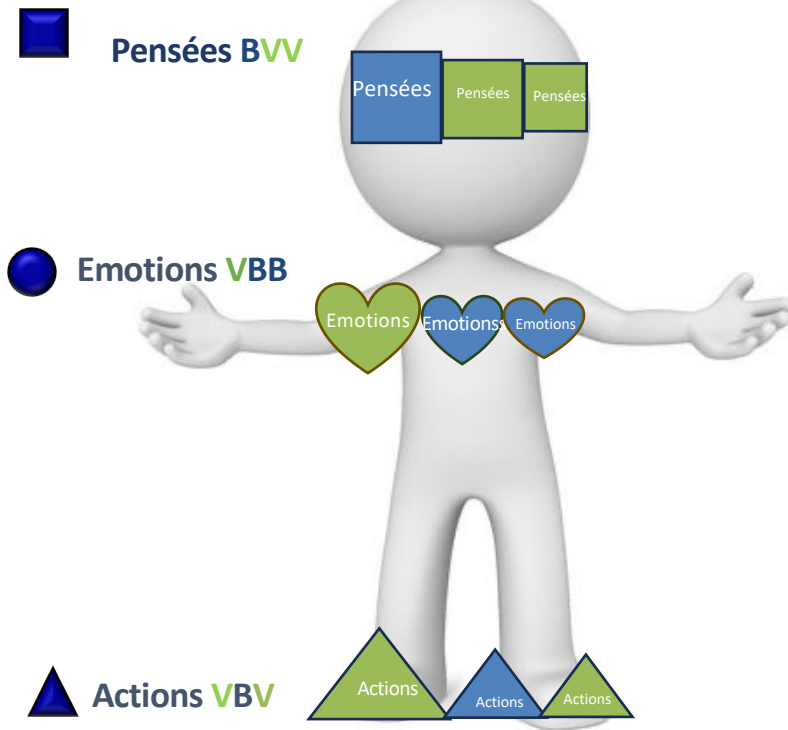
MODE PREFERENTIEL

1. Quel est **votre mode préférentiel**?
(actions, pensées ou états internes)
2. Quel **impact** sur vous? Sur **autrui**?
3. Que pouvez-vous **changer**?
4. Quel **bénéfice** pour vous? Sur **autrui**?

XXX Graphique 3 : Les indicateurs tricolores

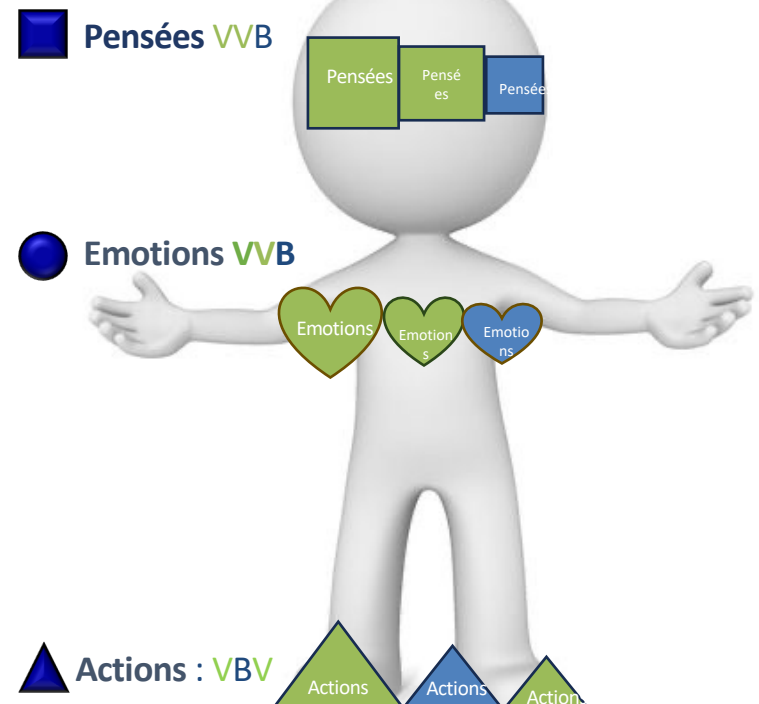
= Comment s'incarnent les couleurs dans vos émotions, pensées et actions?

PROFIL DE BASE = PERSONNALITE PROFONDE



- Émotions de Base : ● ● ●
- Pensées de Base : ■ ■ ■
- ▲ Actions de Base : ▲ ▲ ▲

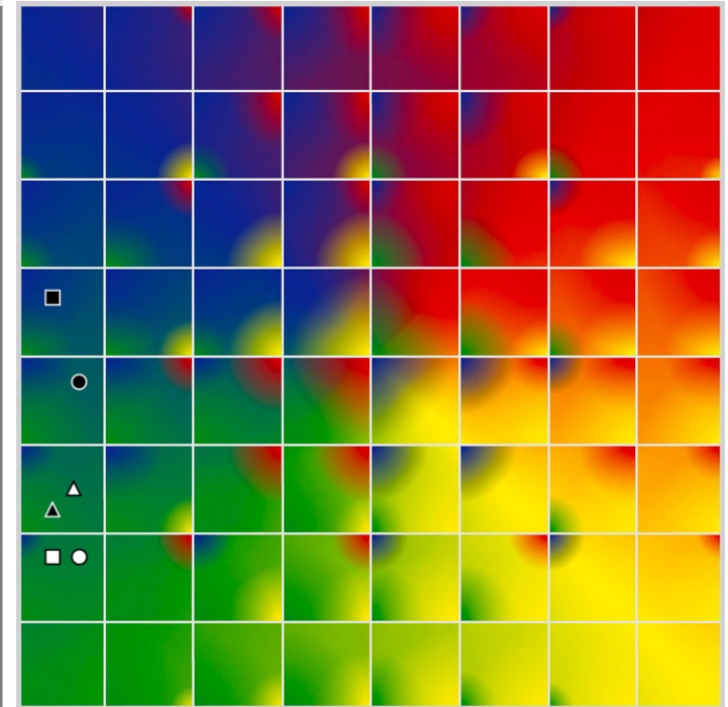
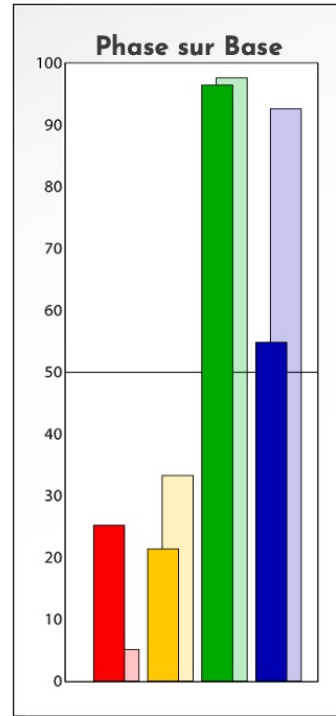
PROFIL DE PHASE = PERIODE DE VIE ACTUELLE



- Émotions de Phase : ○ ○ ○
- Pensées de Phase : □ □ □
- △ Action de Phase : △ △ △

Xxx Profils de base et phase Préférences liées au MBTI

Extraversion (R+J)		Introversion (V+B)	
Base	Phase	Base	Phase
5	28	96	98
33	20	92	54
38	48	188	152
Sensation (V+B)		Intuition (R+J)	
Base	Phase	Base	Phase
96	98	5	28
92	54	33	20
188	152	38	48
Thinking (R+B)		Feeling (J+V)	
Base	Phase	Base	Phase
5	28	33	20
92	54	96	98
97	82	129	118
Judgement (R+B)		Perception (J+V)	
Base	Phase	Base	Phase
5	28	33	20
92	54	96	98
97	82	129	118

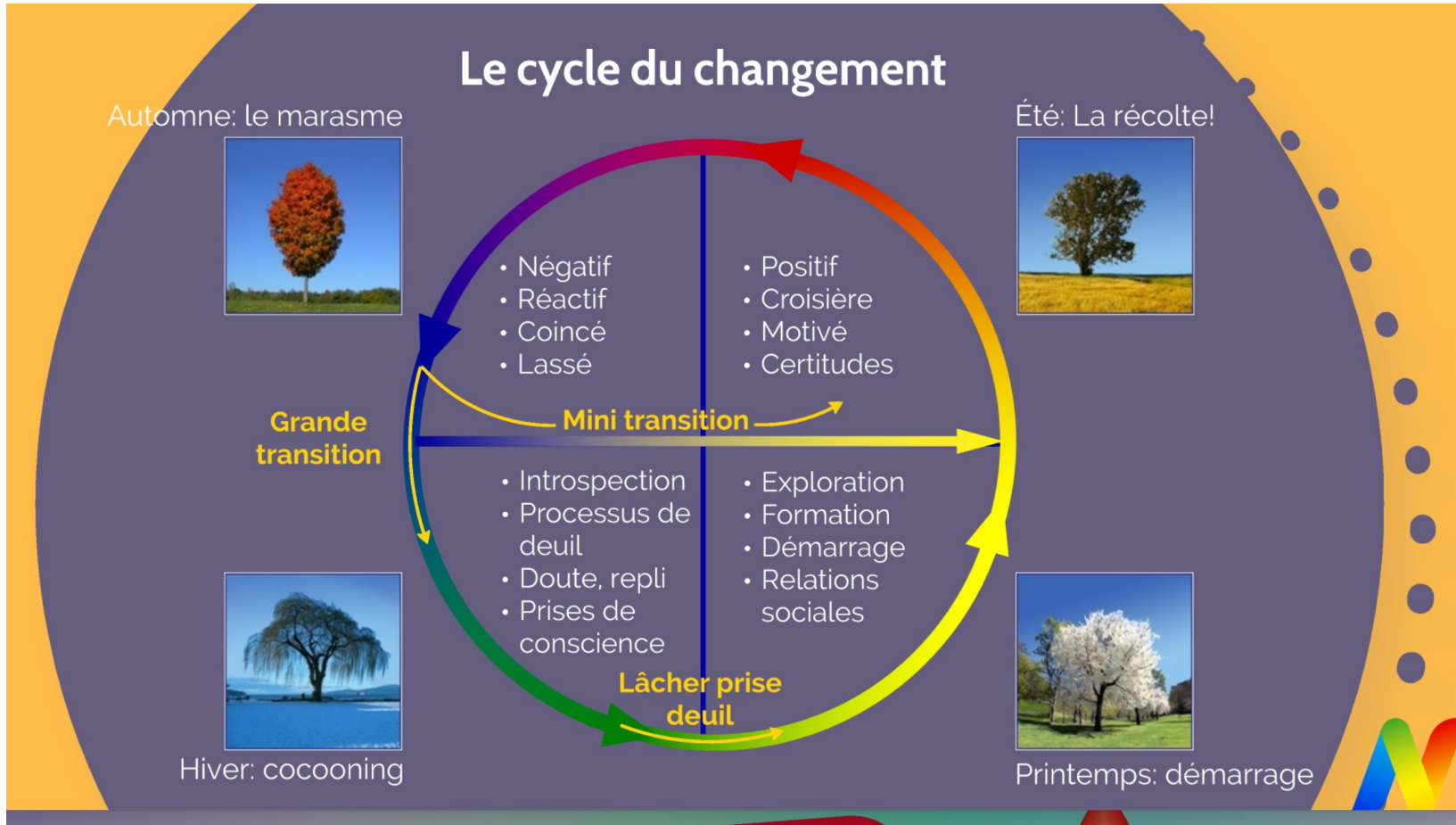


- Émotions de Base : ● ● ●) Émotions de Phase : ● ● ●
- Pensées de Base : ■ ■ ■] Pensées de Phase : ■ ■ ■
- ▲ Actions de Base : ▲ ▲ ▲ \ Action de Phase : ▲ ▲ ▲

Personnalité de préférence Introvertie
Capture d'information – Sensation en base
Prise de décision Feeling

La roue de Hudson

Le cycle du changement

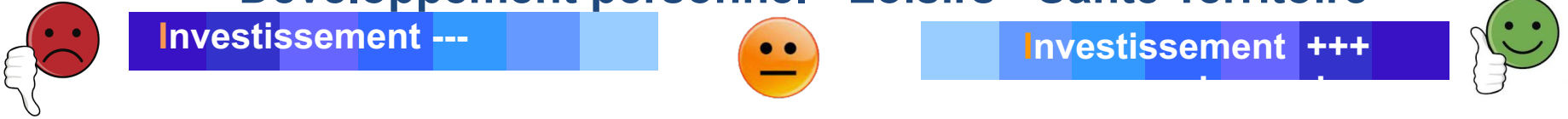


La roue de Hudson- Les domaines de vie

Quel investissement <> énergie + ou -

1. Personnel

Développement personnel - Loisirs - Santé Territoire



2. Couple



3. Famille élargie

enfants, parents, amis (activités ensemble, education)



4. Professionnel : monde du travail ou études



5. Domaine social

connaissances, engagement, dans la société





La roue de Hudson- Les domaines de vie

Quelles couleurs dans quels domaines?

1. Personnel

Développement personnel - Loisirs - Santé - Territoire



2. Couple



3. Famille élargie

Enfants, parents, amis (activités ensemble, education)



4. Professionnel : Monde du travail ou études



5. Domaine social

Connaissances, engagement, dans la société

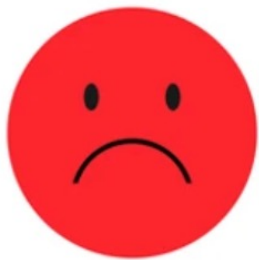




MON PLAN D'ACTION

Qu'est-ce que j'ai appris?	1. 2. 3.
Qu'est-ce que je vais changer ?	1. 2. 3.
Les trois premières étapes/actions (quoi/avec qui et quand)	1. 2. 3.
De quoi ais-je besoin pour ceci?	1. 2. 3.
Qu'est-ce je gagnerai à changer?	1. 2. 3.

VOTRE FEED-BACK?



MERCI !