

Le MBTI – Myers Briggs Type Indicator

Le modèle de compréhension de la personnalité le plus utilisé au monde

Le MBTI est un outil de connaissance de soi et des autres, basé sur la psychologie de la personnalité de Carl G. Jung. C'est un des rares modèles de personnalité qui décrit les différences de manière positive : aucun type n'est meilleur que l'autre, chacun a ses forces et ses points de développement potentiel.

Il aide à connaître la manière de fonctionner qui correspond le plus à sa personnalité parmi 4 dimensions essentielles de la personnalité :

- d'où est-ce que je tire mon énergie et où je porte mon attention ?
- comment je préfère recueillir l'information ?
- comment je prends mes décisions ?
- quel est mon mode d'organisation et mon rythme de vie idéal ?

Il permet de mieux se connaître, en identifiant ses points forts, besoins, points de développement potentiel.

Il permet de mieux comprendre les autres, les différences qui peuvent exister entre les personnes, et de voir comment les différents types peuvent être complémentaires.

Il est utilisé aussi bien en **accompagnement individuel** (développement professionnel/personnel) qu'en **collectif** (cohésion d'équipe, mieux coopérer, communiquer et gérer les conflits, optimiser les talents).



Delphine Bresson

*Coach certifiée RNCP 1
Praticienne MBTI et TKI
Professeure agrégée*

del.bresson@yahoo.fr

06 29 18 74 55

www.bresson-coaching.fr