

# FORMATION

QUI SUIS-JE  
VRAIMENT ?

QUELLES SONT  
MES VALEURS ?

QU'EST-CE QUE  
JE VEUX  
VRAIMENT ?

QUEL EST  
MON BUT  
DANS LA VIE ?

COMMENT  
ME VOIENT  
LES AUTRES ?

QU'EST-CE QUI  
ME REND  
HEUREUSE ?

AI-JE PEUR  
DE QUI JE SUIS  
VRAIMENT ?

SUIS-JE À  
L'HAUTEUR  
DE LA TÂCHE ?

QUELLE EST  
MA PASSION ?

# Comprendre sa personnalité : les types psychologiques

Psychologie

3 heures

1 Module

Présentiel ou  
distanciel

# OBJECTIF

## Comprendre sa personnalité : les types psychologiques

- **Comprendre** les bases des **types psychologiques** et leur influence sur notre manière de fonctionner au quotidien.
- Identifier les différences entre **introversion** et **extraversion**, et reconnaître leur impact sur **l'énergie**, la **communication** et les **relations**.
- Découvrir les **fonctions psychologiques** (pensée, sentiment, sensation, intuition) et leur rôle dans nos **décisions** et nos **perceptions**.
- Mieux **comprendre les autres** en reconnaissant les différents **profils de personnalité**.
- Adapter sa **posture relationnelle** et sa **communication** pour des échanges plus **fluides** et **constructifs**.

# PROGRAMME

## Début de module

Partie 1. Introversion / Extraversion :  
comprendre son énergie

1 heure

Partie 2. Différence de température  
psychologique

1 heure

Partie 3. Gestion de l'humain  
d'aujourd'hui

1 heure

## Fin de module

QUEL EST  
MON BUT  
DANS LA VIE ?

QU'EST-CE QUI  
ME REND  
HEUREUSE ?

COMMENT  
ME VOIENT  
LES AUTRES ?

AI-JE PEUR  
DE QUI JE SUIS  
VRAIMENT ?

# Partie 1. Introversion / Extraversion : comprendre son énergie

Comprendre comment chacun se ressource, interagit et se positionne dans son environnement

**Durée :** 1 heure **Référence :** TYPPM1 **Session :** Présentiel

## Contenu du module

- **Introversion et extraversion : deux orientations de l'énergie :**  
Comprendre les différences fondamentales dans la manière de se ressourcer, d'interagir et de se relier à l'environnement
- **Modes de fonctionnement relationnels :** Identifier comment chaque orientation influence la communication, la prise de parole et la gestion des interactions
- **Nuancer les représentations :** Dépasser les idées reçues pour mieux comprendre la complémentarité des profils

## Applications pratiques

- Identifier sa tendance dominante à partir de situations concrètes
- Repérer l'impact de son énergie dans une interaction ou une situation vécue



## Partie 2. Les fonctions psychologiques : comment je perçois et décide

Découvrir comment chacun perçoit le monde et prend ses décisions à travers les fonctions psychologiques et leur organisation dans le fonctionnement individuel

**Durée :** 1 heure **Référence :** TYPPM1 **Session :** Présentiel

### Contenu du module

- **Fonctions psychologiques : quatre modes de fonctionnement :** Comprendre les différences entre pensée, sentiment, sensation et intuition dans la manière de percevoir et de décider.
- **Fonction dominante et intermédiaire :** Identifier l'organisation des fonctions dans son fonctionnement et celles qui soutiennent les prises de décision
- **Perception et jugement :** Distinguer les fonctions de perception et les fonctions de jugement dans le traitement de l'information

### Applications pratiques

- Identifier sa fonction dominante à partir de situations de décision
- Analyser une situation vécue pour repérer les fonctions mobilisées

QUEL EST  
MON BUT  
DANS LA VIE ?

## Partie 3. L'ombre psychologique : ce que je rejette

QU'EST-CE QUI  
ME REND  
HEUREUSE ?

COMMENT  
ME VOIENT  
LES AUTRES ?

AI-JE PEUR  
DE QUI JE SUIS  
VRAIMENT ?

Explorer la notion d'ombre et la complémentarité des fonctions afin de mieux comprendre les aspects moins conscients de sa personnalité et favoriser son évolution

**Durée :** 1 heure **Référence :** TYPPM1 **Session :** Présentiel

### Contenu du module

- **Fonction différenciée : l'ombre :** Comprendre les aspects moins conscients ou moins développés de la personnalité.
- **Complémentarité des fonctions :** Comprendre l'intérêt de développer d'autres fonctions pour enrichir sa manière de penser et d'agir.
- **Équilibre du fonctionnement psychologique :** Identifier des habitudes et des pratiques permettant de nourrir et développer ses fonctions moins mobilisées

### Applications pratiques

- Identifier une réaction inhabituelle révélant une part moins consciente de son fonctionnement
- Explorer une situation d'inconfort pour repérer les fonctions non mobilisées

# CONTACT

QUI SUIS-JE  
VRAIMENT ?

QUELLES SONT  
MES VALEURS ?

QU'EST-CE QUE  
JE VEUX  
VRAIMENT ?

QUEL EST  
MON BUT  
DANS LA VIE ?

COMMENT  
ME VOIENT  
LES AUTRES ?

QU'EST-CE QUI  
ME REND  
HEUREUSE ?

AI-JE PEUR  
DE QUI JE SUIS  
VRAIMENT ?

SUIS-JE À  
MA PLACE ?

QUELLE EST  
MA PASSION ?

11



KAIOPT

Kaiopt Association

06.12.25.46.30

[kaiopt.contact@gmail.com](mailto:kaiopt.contact@gmail.com)

<https://kaiopt.com/>

Prestation  
sur devis

Financement  
personnel

Réservation  
uniquement

Toutes nos formations s'adaptent à vos besoins. Contactez nous à [kaiopt.contact@gmail.com](mailto:kaiopt.contact@gmail.com)