ACT4 TALENTS

L'académie collaborative & solidaire

Mieux se connaître et comprendre les autres

ACT4 TALENTS
L'académie collaborative & solidaire

VALEURS ET REGLES DE L'ACADEMIE

Partage
Bienveillance
Humanisme
Respect
Solidarité
Persévérance
Engagement
Performance

Ecoute
Pas de jugement
Entraide
Ponctualité
Participation
Pas d'électronique
Sauf pour les tests !

ACT4 TALENTS
L'académie collaborative & solidaire

BIENVENUE !!!

Votre promo !

Once upon a team

Promotion janvier 2019

Pourquoi mieux se connaître ?

Soi-même et les autres ?

❑ BENEFICES

Pour soi

Il est libérateur de se focaliser sur ce qui marche pour moi, plutôt que de traquer ce qui ne va pas et ne changera pas !

Pour les autres

Quand on cerne les gens, on évite de leur demander l'impossible, de les mettre en zone d'inconfort voire en situation d'échec.

SOMMAIRE

- Connaître son profil
- Identifier ses traits de personnalité
- Comprendre ses besoins et ceux des autres
- Mieux travailler ensemble

❑INTRODUCTION

Notion de profil

Ne pas confondre profil et traits de caractère (ou de personnalité)

Notre profil : nous naissons avec sans que rien ne le modifie (ni l'éducation, expérience,…)

Les traits de personnalité, eux, peuvent évoluer au cours du temps
Ils influencent fortement « l'expression » de notre profil.

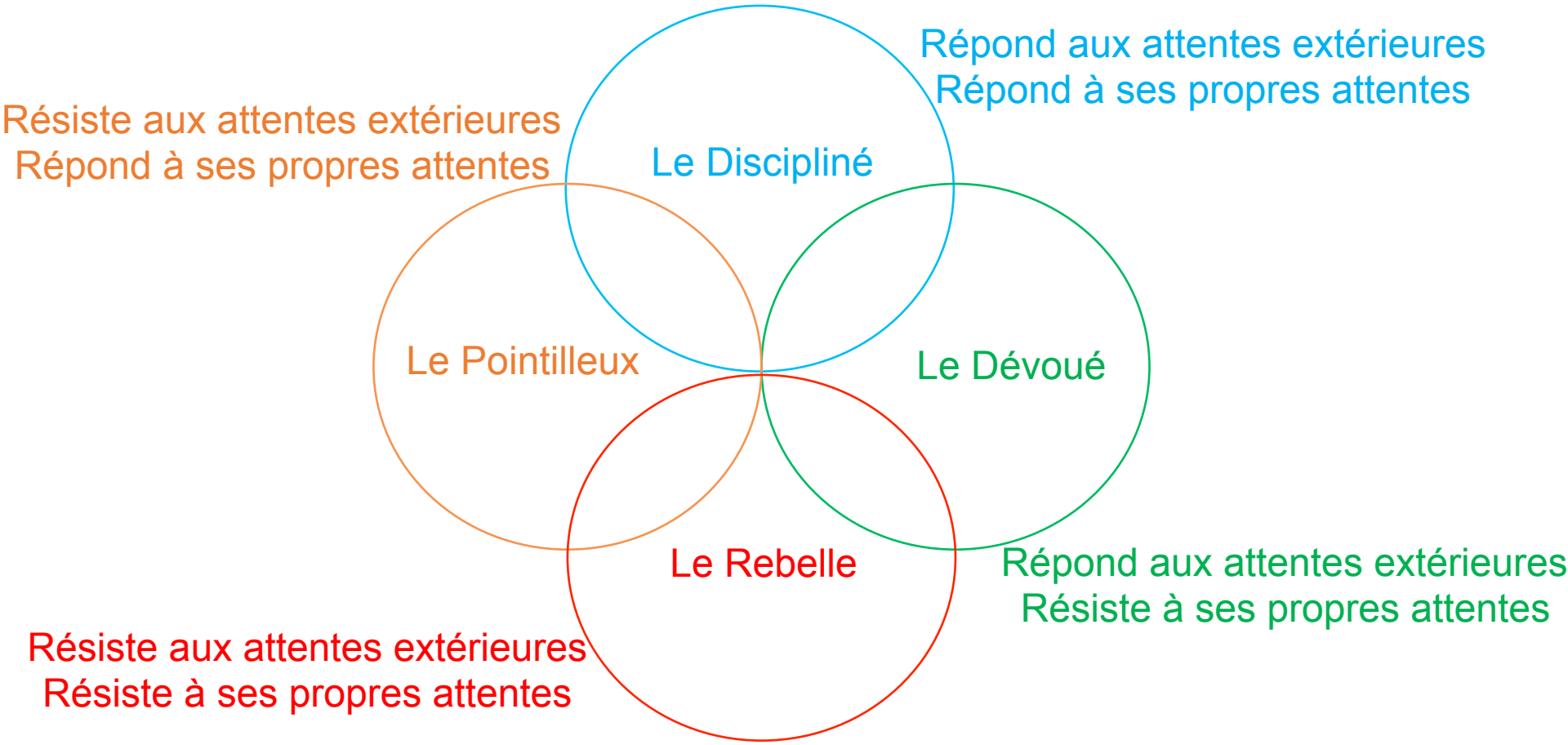
❑INTRODUCTION

Notion de profil

Parmi les différents tests de « personnalité » qui existent, c'est tout d'abord le profil profond que nous devons identifier.

Celui qui répond à la question :
pourquoi nous agissons et pourquoi nous n'agissons pas ?

PROFILS


Répond aux attentes extérieures
Répond à ses propres attentes
Résiste aux attentes extérieures
Répond à ses propres attentes
Le Discipliné
Le Pointilleux
Le Dévoué
Le Rebelle
Répond aux attentes extérieures
Résiste à ses propres attentes
Résiste aux attentes extérieures
Résiste à ses propres attentes

Le Discipliné

Répond aux attentes extérieures
Répond à ses propres attentes

LES DISCIPLINÉS EN QUELQUES MOTS

FORCES PROBABLES

Entreprenants

Autonomes

Consciencieux

Fiables

Rigoureux

Respectent ce qui est prévu

Aiment comprendre et répondre aux attentes

Le Discipliné

Répond aux attentes extérieures
Répond à ses propres attentes

FAIBLESSES PROBABLES

Sur la défensive

Rigides

Manquent de souplesse face aux imprévus

Peuvent paraître dépourvus d'humour ou coincés

Mal à l'aise quand les règles sont ambiguës
ou quand elles ne sont pas définies

Impatients quand il faut rappeler les autres à l'ordre,
leur fixer des délais, les superviser ou les reprendre

Exigeants

Peuvent stresser pour respecter des règles
qui n'existent même pas

ACT4 TALENTS
L'académie collaborative & solidaire

Le Discipliné

POUR RÉSUMER : INTERAGIR AVEC UN DISCIPLINÉ

Il répond volontiers aux attentes extérieures et intérieures.

Il est autonome, il respecte les échéances,
il peut porter un projet et prendre des initiatives
sans être vraiment dirigé.

Il aime ses habitudes et a du mal à s'en défaire
ou à s'adapter à un imprévu.

Il déteste faire des erreurs, et par conséquent…

Il peut s'énerver ou être sur la défensive si on suggère
qu'il n'est pas à la hauteur ou qu'il a fait une erreur.

Il aime aller au bout des choses.

Il faut parfois lui rappeler que les autres, contrairement à lui,
ne sont pas nécessairement rassurés ou dynamisés en faisant
les choses qui étaient prévues.

Il a du mal à déléguer, parce qu'il soupçonne les autres
de ne pas être fiables.

Le Pointilleux

Résiste aux attentes extérieure
Répond à ses propres attentes

LES POINTILLEUX EN QUELQUES MOTS

FORCES PROBABLES

S'appuient sur des faits

Impartiaux (selon leur propre jugement)

Tendent à créer des systèmes efficaces et utiles

Font volontiers l'avocat du diable

Prêts à renverser le système si nécessaire

Autonomes

N'acceptent pas l'autorité sans justification

Le Pointilleux

Résiste aux attentes extérieures
Répond à ses propres attentes

FAIBLESSES PROBABLES

Peuvent souffrir de paralysie analytique

S'irritent de ce qu'ils considèrent
comme de la complaisance chez les autres

Peuvent s'enfermer dans leurs lubies

Incapables de tourner la page s'il reste des questions en suspens,
même si tout le monde passe outre

Peuvent refuser de répondre à des contraintes que les autres
trouvent justes ou du moins indispensables
(comme le Code de la route)

Peuvent refuser de répondre aux questions des autres

Le Pointilleux

EN RÉSUMÉ : INTERAGIR AVEC UN POINTILLEUX

Ils remettent en question toutes les attentes et ne répondent qu'à celles qu'ils jugent justifiées, ce qui fait qu'ils peuvent ne répondre qu'aux attentes intérieures.

Ils accordent de l'importance à la recherche et à l'information.

Ils ne prennent de décision qu'en connaissance de cause et pour de bonnes raisons, parfois il suffit que cela importe à quelqu'un.

Ils ne suivent les recommandations des « autorités » que s'ils croient en leur expertise.

Ils se fient à leur propre jugement, même s'il va à l'encontre de la parole d'experts qui (soi-disant) en savent plus qu'eux.

Ils posent sans cesse des questions, ce qui peut passer pour de la méfiance ou de l'opposition.

Ils détestent l'arbitraire comme le fait de devoir prendre des bonnes résolutions à la nouvelle année.

Ils n'aiment pas être remis en question ; leurs décisions sont mûrement réfléchies, alors ils trouvent ennuyeux ou insultant d'avoir à se justifier.

Ils ont du mal à déléguer la prise de décision, parce qu'ils craignent que les autres agissent de façon irréfléchie.

Le Dévoué

Répond aux attentes extérieures
Résiste à ses propres attentes

LES DÉVOUÉS EN QUELQUES MOTS

FORCES PROBABLES

Bons patrons, leaders responsables, ont un bon esprit d'équipe

Se sentent obligés de répondre aux attentes des autres

Prêts à assumer les responsabilités quitte à se mettre en quatre

Répondent aux contraintes extérieures

Le Dévoué

Répond aux attentes extérieures
Résiste à ses propres attentes

FAIBLESSES PROBABLES

Exposés au surmenage et au burn-out

Peuvent entrer en rébellion

Facilement exploitables

Enclins au ressentiment

Ont du mal à dire non ou à fixer des limites

Le Dévoué

EN RÉSUMÉ : INTERAGIR AVEC UN DÉVOUÉ

Ils répondent volontiers aux attentes extérieures,
mais résistent à leurs attentes.

Ils accordent une grande importance aux engagements
qu'ils prennent avec les autres.

Ils réussissent quand ils ont des comptes à rendre,
des échéances précises, un suivi extérieur ou d'autres formes
de responsabilisation comme la volonté de servir de modèle.

Ils peuvent avoir du mal à fixer des limites aux exigences
des autres.

Ils peuvent avoir du mal à déléguer, parce qu'ils se sentent
personnellement obligés de faire telle ou telle chose.

Ils ont besoin d'un garant ou d'un engagement extérieur
pour répondre à leurs aspirations.

Les gens profitent facilement d'eux et à cause de cela…

Ils peuvent devenir amers, en vouloir aux gens et saturer,
auquel cas…

Ils peuvent avoir besoin qu'on relâche la pression,
sinon, ils entreront en rébellion.

Le Rebelle

Résiste aux attentes extérieures
Résiste à ses propres attentes

LES REBELLES EN QUELQUES MOTS

FORCES PROBABLES

Indépendants

Capables de sortir des sentiers battus

Non assujettis aux conventions

Prêts à suivre leur propre voie, à rejeter les conventions sociales

À l'écoute de leurs désirs

Spontanés

Le Rebelle

Résiste aux attentes extérieures
Résiste à ses propres attentes

FAIBLESSES PROBABLES

Enclins à résister quand on leur demande ou qu'on leur dit de faire quelque chose

Peu coopératifs

Peu délicats envers les autres

Peu assidus quand il s'agit de tâches répétitives

Ignorent les règles communes

Instables : peuvent avoir du mal à se poser, avoir un emploi, un domicile ou une relation durable

Ont du mal avec le quotidien et ce qui est planifié

Peuvent être indifférents à la réputation

Le Rebelle

Ils résistent aux attentes extérieures et à leurs propres attentes.

Ils veulent avant tout être libres, pouvoir choisir,
être eux-mêmes et s'exprimer sans contraintes.

Si on leur demande ou on leur dit de faire quelque chose,
ils auront tendance à s'y opposer.

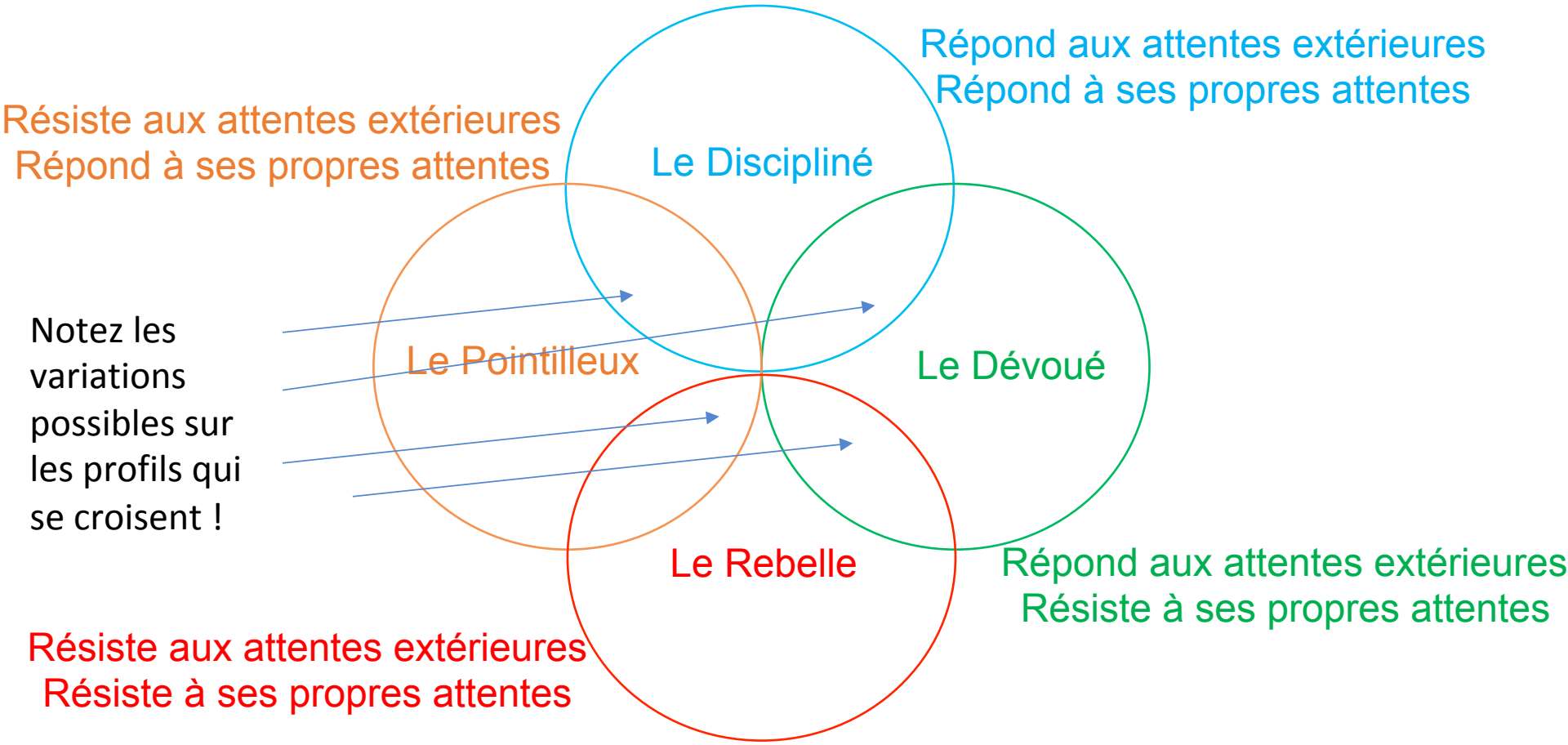
Ils se laissent facilement défier : « Tu vas voir ce que tu vas voir », « Je vais te montrer », « Tu ne m'obligeras pas », « Personne ne me commande ».

Ils peuvent agir par amour, sens du devoir ou pour une cause.

Ils ont du mal à se forcer à faire quoi que ce soit,
même s'ils en ont envie.

Ils font les choses à leur façon, selon leur bon vouloir.

❑ VARIATIONS


Répond aux attentes extérieures
Répond à ses propres attentes
Résiste aux attentes extérieures
Répond à ses propres attentes
Le Discipliné
Notez les variations possibles sur les profils qui se croisent !
Le Pointilleux
Le Dévoué
Le Rebelle
Répond aux attentes extérieures
Résiste à ses propres attentes
Résiste aux attentes extérieures
Résiste à ses propres attentes

- Qualités et forces

❑ Les 24 traits de personnalité

Les stéréotypes ou catégorisation apparaissent comme une définition du groupe, l'essence même du groupe.

Cela nous apparaît bien souvent **comme une réalité et non comme une croyance**. Et cela, d'autant plus que la réalité semble bien confirmer la validité du stéréotype.

Dès les 1ères secondes que nous voyons une personne, un mécanisme de « **jugement** » ou « catégorisation » se met en route naturellement, comme un « réflexe ».

>> **Pourquoi** ?

Cela rassure, cela organise nos données et nous met dans une zone de « connu » et donc de confort quand nous revoyons cette personne. On l'a cataloguée.

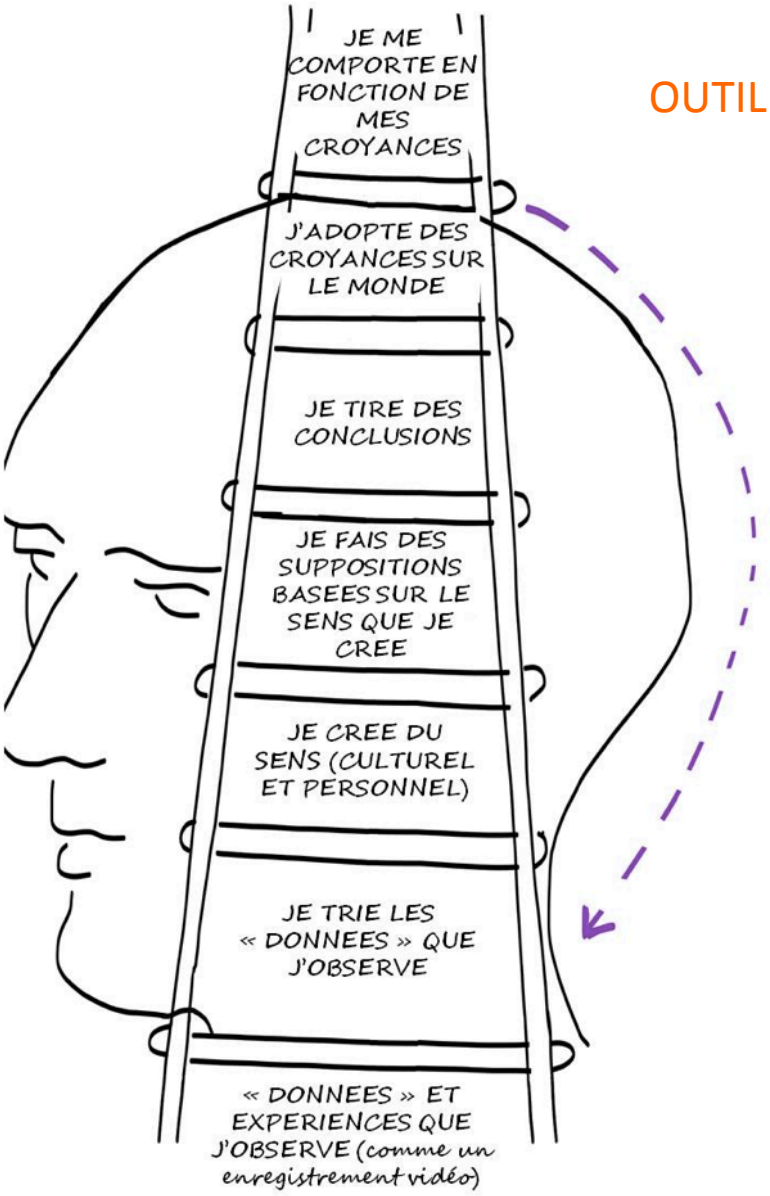
Ensuite, toute nouvelle donnée viendra uniquement confirmer les croyances sur cette personne.

Ce s'appelle l'échelle des inférences

ACT4 TALENTS
L'académie collaborative & solidaire

COMPRENDRE SES BESOINS & CEUX DES AUTRES

OUTIL : L'échelle d'inférences



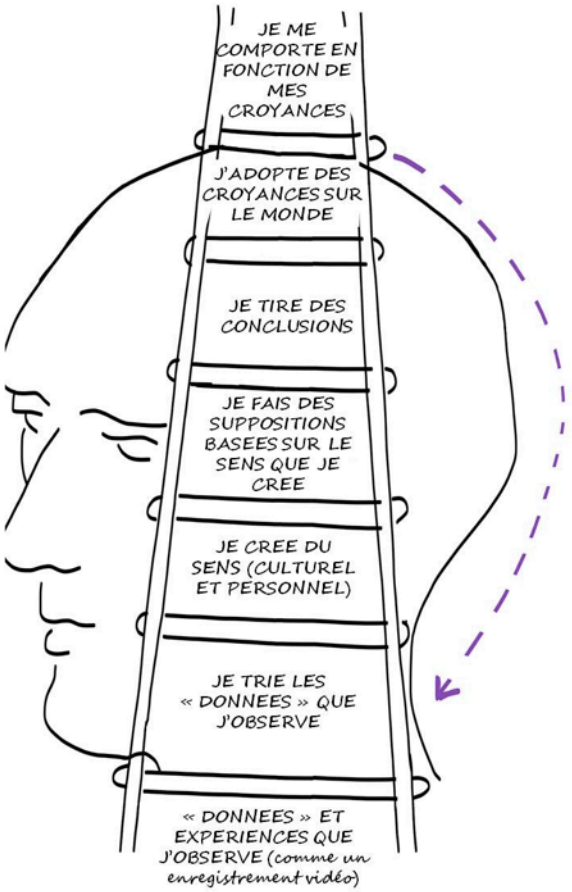
BOUCLE REFLEXIVE:

MES CROYANCES EXERCENT UN FILTRE SUR LES DONNEES QUE JE VAIS OBSERVER

ACT4 TALENTS
L'académie collaborative & solidaire

COMPRENDRE SES BESOINS & CEUX DES AUTRES

OUTIL : L'échelle d'inférences



Essayer de voir l'autre comme une possibilité afin de lui redonner une chance plutôt que d'ancrer des préjugés !

BOUCLE REFLEXIVE:

MES CROYANCES EXERCENT UN FILTRE SUR LES DONNEES QUE JE VAIS OBSERVER

Ne restez pas en haut de l'échelle, redescendez jusqu'à collecter de nouvelles données

COMPRENDRE SES BESOINS & CEUX DES AUTR

Pensez à une phrase très négative que l'on vous a dite (ou reportée) au travail.

Merci de la noter sur un papier.

La mienne > « C'était mieux avant ! »

Quelles émotions, quels sentiments avez-vous ressentis à ce moment-là ?

Notez

Triste	**Faché**	**Apeuré**	**Confu**	**Fatigué**
Avoir le cœur brisé	Agacé	Angoissé	Bloqué	Apathique
Blessé	Agité	Alarmé	Déchiré	Désespéré
Découragé	Amer	Anxieux	Déconcerté	Distrait
Déçu	En Colère	Bouleversé	Désorienté	Endormi
Désespéré	Enragé	Craintif	Douteux	Épuisé
Deprimé	Embêté	Dépassé	Etourdi	Fragile
Engourdi	Dégoûté	Effrayé	Embrouillé	Inerte
Fragile	Exaspéré	Embarrassé	Ennuyé	Indifférent
Gêné	Frustré	Épouvanté	Hésitant	Las
Impuissant	Foux Furieux	Inquiet	Inconfortable	Léthargique
Malheureux	Mépris	Méfiant	Instable	Ramolli
Mécontent	Impatient	Paniqué	Mal à l'aise	Saturé
Misérable	Irrité	Perturbé	Perplexe	Sans élan
Regret	Indigné	Prudent	Réticent	Lourd
Seul	Jaloux	Sur ses gardes	Sceptique	
Sombre	Pessimiste	Tendu	Stupéfié	
Vulnérable	Plein de ressentiment	Terrifié	Tiraillé	
		Qui a la trouille	Troublé	
			Partagé	

OUTIL

Derrière chaque **émotion négative**

il y a un **besoin non rempli**.

ACT4 TALENTS
L'académie collaborative & solidaire

COMPRENDRE SES BESOINS

SURVIE
Abri
Respiration
Alimentation
Hydratation
Evacuation
Lumière
Repos
Reproduction
Exercice
Respect du rythme

SECURITE
Confiance
Harmonie
Paix
Préservation temps
Préservation énergie
Protection
Réconfort
Sécurité affective
Sécurité matérielle
Soutien

LIBERTE
Autonomie
Indépendance
Emancipation
Libre arbitre
Spontanéité
Souveraineté

RECREATION
Défoulement
Détente
Jeu
Récréation
Ressourcement
Rire

SENS
Comprendre
Discernement
Orientation
Unité
Communion
Transcendance

RELATIONNEL
Appartenance
Attention
Compagnie
Contact
Empathie
Intimité
Partage
Proximité
Amour
Chaleur humaine
Délicatesse, tact
Honnêteté
Respect

IDENTITE
Accord avec valeurs
Affirmation de soi
Confiance en soi
Estime de soi
Respect de soi
Intégrité
Authenticité
Evolution

PARTICIPATION
Epanouissement
Bien-être d'autrui
Coopération
Concertation
Co-création
Connexion
Expression
Interdépendance

ACCOMPLISSEMENT
Potentialités
Beauté
Création
Expression
Inspiration
Réalisation
Apprentissage
Spiritualité
Choix projets de vie, valeurs, opinions, rêves

CELEBRATION
Appréciation
Contribution à la vie
Partage des joies et peines
Gratitude
Reconnaissance
Ritualisation
Deuil

LES BESOINS HUMAINS FONDA-MENTAUX

COMPRENDRE SES BESOINS & CEUX DES AUTR

Notez les besoins (non remplis) qui se cachent en face de chacune des émotions que vous avez listées.

2e exercice

Beaucoup plus difficile :

> pensez à la personne qui a dit cette phrase

2e exercice

Beaucoup plus difficile :

> pensez à la personne qui a dit cette phrase

Notez les émotions que vous avez vues ou perçues chez cette personne

2e exercice

Notez les besoins non remplis que vous pouvez imaginer sur cette personne en face de chaque émotion.

Final

Mettre en corrélation votre profil, la liste des traits de personnalité qui vous caractérise et les besoins que cela traduit chez vous.

Ce qu'il faut retenir :

Nous avons tous des besoins liés à notre profil et nos traits de personnalité.

Se connaître permet de mieux comprendre et gérer nos attentes personnelles ou vis-à-vis des autres.
Mieux comprendre nos frustrations ou émotions négatives. Et de les faire comprendre à notre entourage : conjointe(e), collaborateur(trice), manager…

De même, connaître le profil et les besoins des autres évite de commettre des impairs et mieux : permet de satisfaire les besoins des collaborateurs ou proches pour les rendre plus épanouis !

Ce qu'il faut pratiquer :

1. Ne pas juger trop vite, toujours laisser une chance à l'autre et penser à collecter plusieurs fois des données en situations différentes…

2. Observez vos propres émotions positives et négatives et traduisez-les en besoins.

3. Faîtes de même avec des personnes de votre entourage, pour mieux les connaître, les comprendre et les aider à être plus heureux !

Merci !

ACT4 TALENTS

L'académie collaborative & solidaire

Rejoignez notre aventure humaine !

www.act4-talents.org

Retrouvez-nous sur :