



DÉCOUVRIR MON MODE DE FONCTIONNEMENT AVEC **LE HBDI**



THÉMATIQUE

Modèle de connaissance de soi et d'autrui : Herrmann Brain Dominance Instrument.

Chacun de nous traite l'information différemment. Chacun perçoit la réalité à travers sa propre « fenêtre ».

Partant des recherches sur le fonctionnement cérébral, le chercheur américain Ned Herrmann a dégagé quatre modes de fonctionnement principaux qui se combinent entre eux et expliquent la diversité et la richesse de nos fonctionnements individuels.

Découvrir nos propres modes préférentiels de fonctionnement, de traitement de l'information et d'interaction avec autrui nous aide à mieux comprendre la réaction des autres, à interagir avec l'autre et à être plus performant tant dans la vie qu'au travail.

OBJECTIFS

- **Identifier ses modes de préférence naturels pour mieux se connaître et comprendre son mode de fonctionnement.**
- **Mieux comprendre l'autre, pour mieux communiquer et collaborer.**
- **Identifier la nature des messages, des activités, des tâches dans lesquelles on est plus à l'aise et les domaines dans lesquels on a plus de difficultés à fonctionner de façon optimale.**
- **Capter et décoder les messages et attitudes de ses interlocuteurs.**
- **Comprendre et appréhender les éléments de son environnement de travail.**
- **Collaborer plus efficacement en équipe.**

PROGRAMME

Durée : 1 jour.

Contenu de la formation :

- **Séquence 1 : à la découverte de l'approche HBDI.**
 - Présentation de l'outil : *sa genèse, ses fondements, son intérêt, ses objectifs.*
 - Prise de connaissance du modèle et de sa logique.
- **Séquence 2 : découvrir son profil.**
 - Au moyen d'une grille de lecture, découvrir son propre mode de fonctionnement (les participants ont le choix du partage ou de la confidentialité).
 - Niveaux abordés :
 - Mon organisation personnelle
 - Ma communication
 - Ma relation aux autres
 - Ma gestion des problèmes
 - Mes réactions face au changement
 - Mes modes d'apprentissage
 - Etc.
 - Les participants sont invités à identifier les axes qu'ils souhaitent développer et leurs points forts.
- **Séquence 3 : exercices et application pour apprendre à utiliser le modèle au quotidien.**

Exemples : *Communiquer en 4 couleurs - Vivre le changement en 4 couleurs - Organiser mon job en 4 couleurs - etc.*

**MÉTHODE**

- Animation par un formateur coach certifié HBDI.
- Présentation dynamique du modèle.
- Réflexion individuelle et collective, basée sur les éléments amenés par le formateur et sur le profil personnel (confidentiel) remis à chacun.
- Interactivité : *les échanges de commentaires et d'expériences vécues.*
- Exercices pratiques.
- Exemples concrets, issus de situations réelles vécues par les participants.
- Découverte du profil individuel HBDI.

PUBLIC

Toute personne intéressée par le modèle et ses bénéfices.

LIEU D'INTERVENTION

Au sein de l'entreprise.