

Plongez dans le SPA avec votre Type psychologique

Anna Komkova

Consultante associée The Myers-Briggs Company

15 novembre 2018



Pour se détendre – parlons des atouts

- Echanger pendant 1 min sur **les atouts de votre type MBTI** avec le voisin / la voisine (2min pour le binôme)
- Changer de partenaire et recommencer avec un autre atout - 2 fois de suite (2 x 2min par binôme)

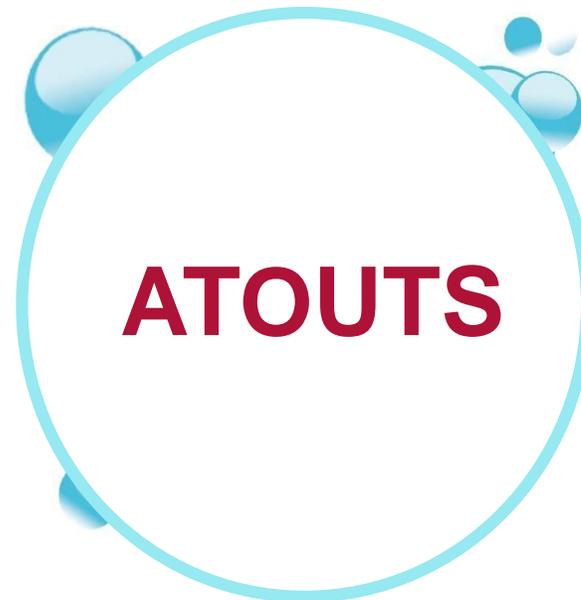
Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. Aussi l'excellence n'est-elle pas un acte mais une habitude.

Aristote

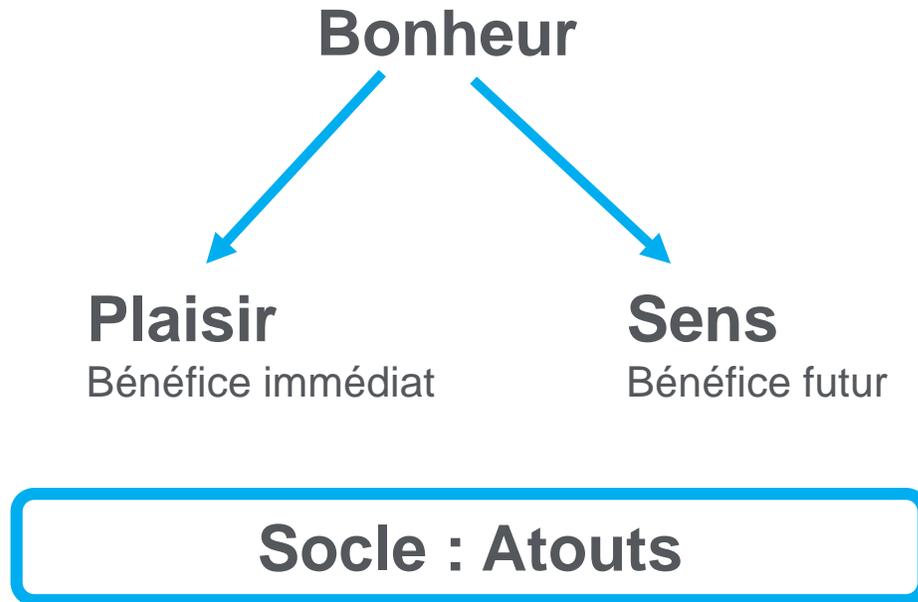
Pour se détendre – parlons des atouts

Reprenons nos places et partageons ensemble

- Votre vécu de cet exercice ?
- Au regard de la dynamique de votre type MBTI, de quoi avez-vous parlé dans vos atouts ?

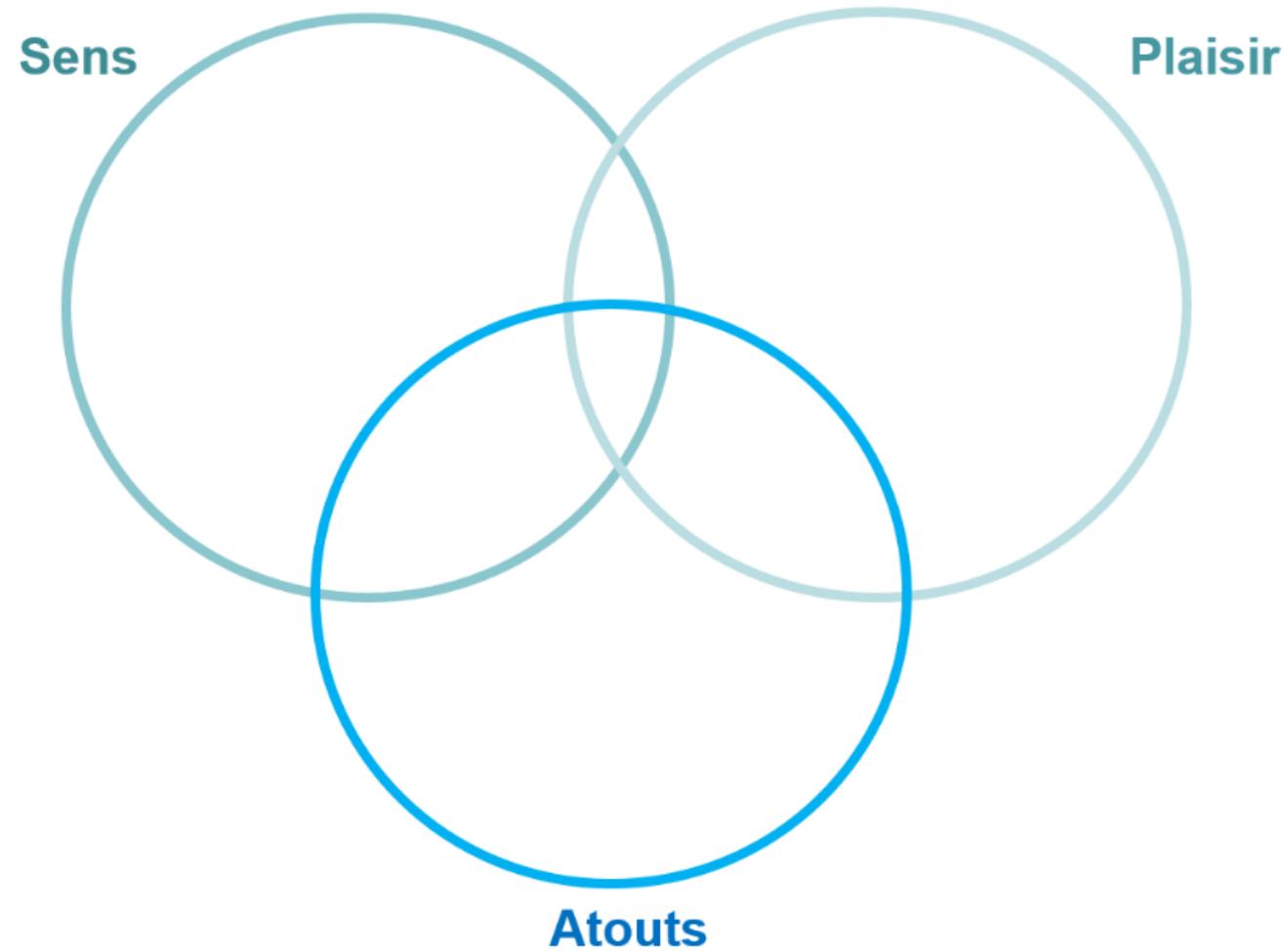


SPA : modèle de bonheur de Tal Ben-Shahar



« Bonheur est la sensation globale de plaisir chargé de sens. »

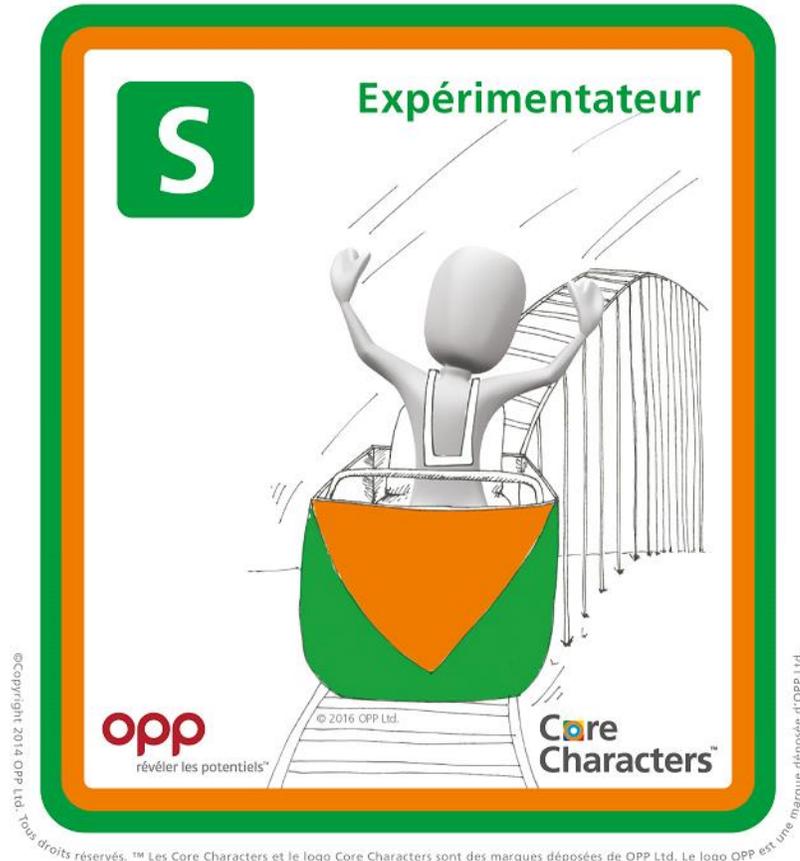
Modèle SPA



Boire un thé... avec les fonctions jungiennes



Expérimentateur – Sensation extravertie



Ah, le thé sent bon, il est chaud dans mes mains, mmm, ce goût prononcé d'agrumes dans la bouche, c'est énergisant !

Banque de données – Sensation introvertie



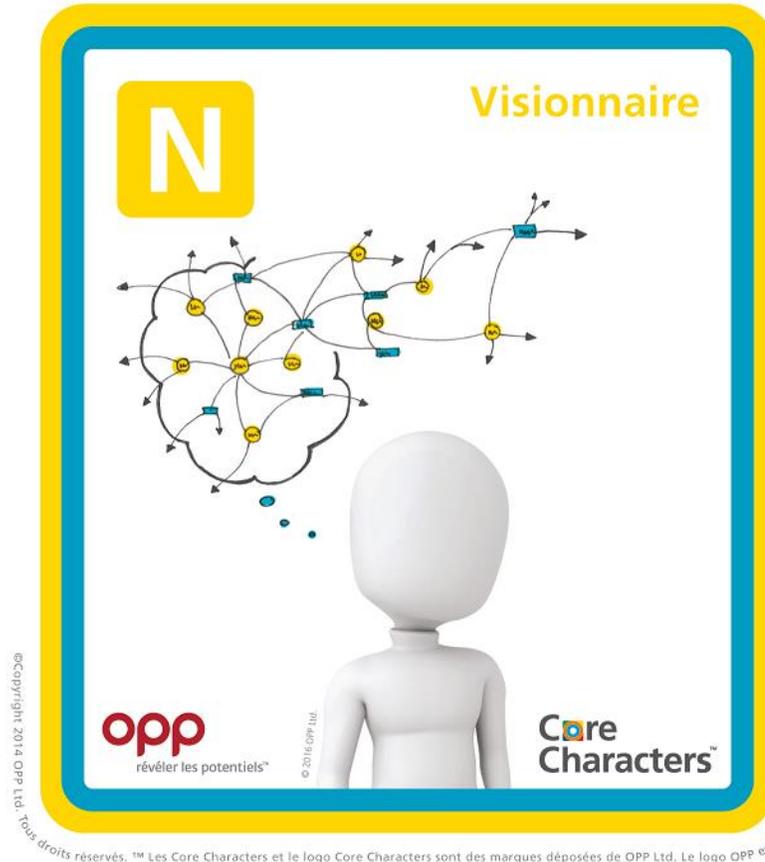
J'ai déjà bu ce thé vert de Chine. Dans mon souvenir, la couleur était plus claire et le goût moins amer, déjà quand c'était ?

Explorateur – iNtuition extravertie



Le thé de hammam ? Drôle de nom, tu aimes le hammam ? et le sauna ? Et quelle idée qu'ils ont, ces finlandais, de se rouler dans la neige en sortant du sauna ! C'est bon pour la santé. Il y a d'autres concepts merveilleux pour la bonne santé, par exemple, manger cru.

Visionnaire – iNtuition introvertie



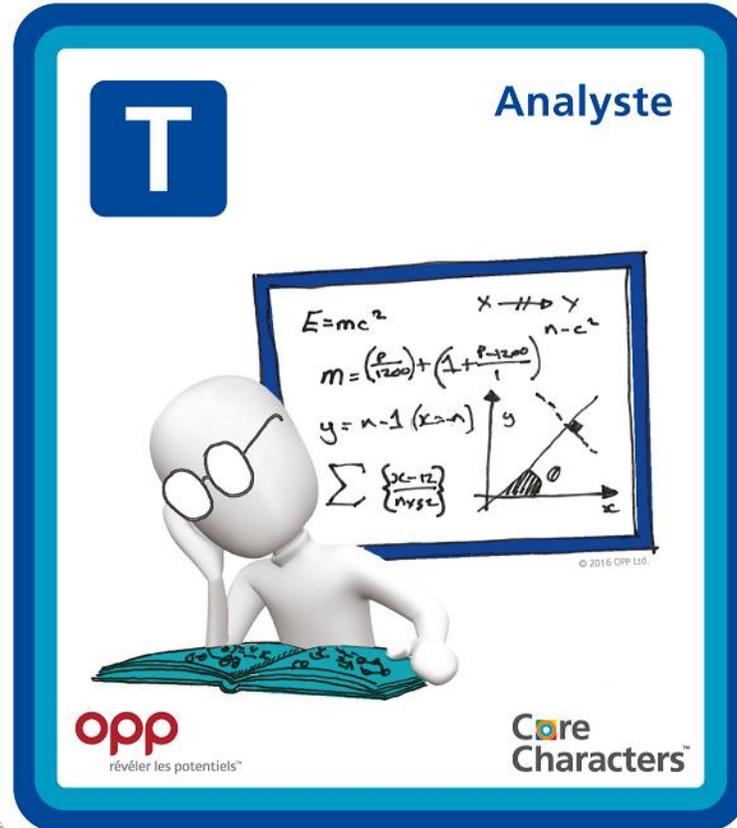
Le thé a une symbolique particulière pour moi : tout en étant dans l'esthétique des objets qui entoure le thé, sa valeur est de créer un lien invisible, vivre un moment de partage avec l'autre au niveau métaphysique.

Organisateur – Pensée extravertie



La préparation de ce thé noir demande 4 minutes avec l'eau à 95°. Il convient bien pour le petit déjeuner.

Analyste – Pensée introvertie



Ce Darjeeling de printemps est cueilli à la main, c'est une méthode ancestrale qui exige beaucoup de dextérité. Elle s'intègre parfaitement dans le modèle de l'agriculture biologique.

©Copyright 2014 OPP Ltd. Alle rechten voorbehouden. TM Core Characters en het Core Characters logo zijn handelsmerken van OPP Ltd. Het OPP logo is een handelsmerk van OPP Ltd.

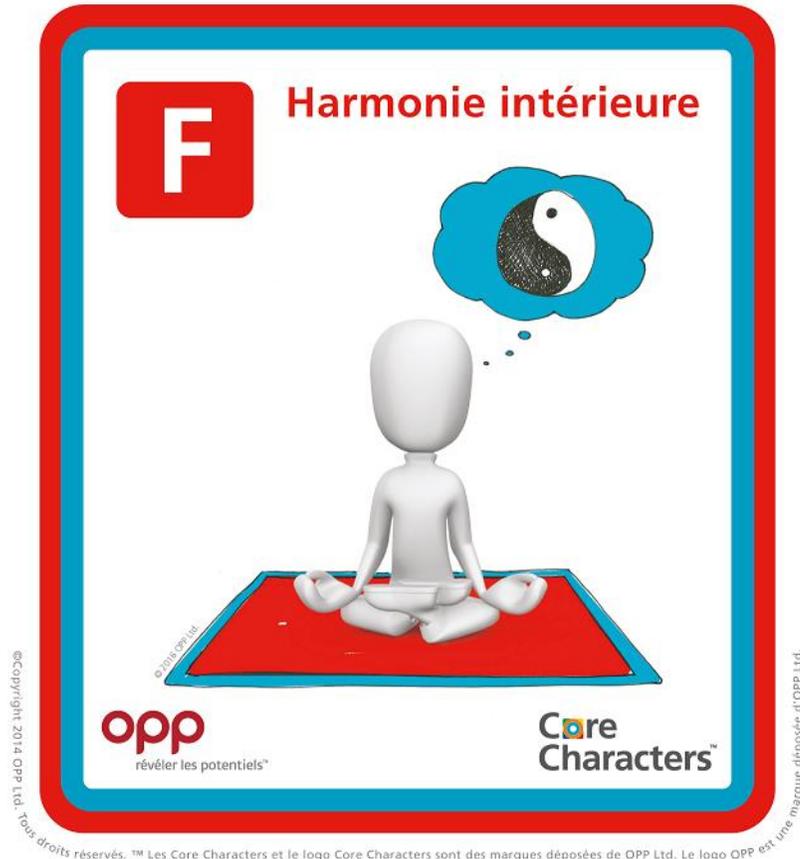
Accompagnateur – Sentiment extraverti



Quel bonheur de retrouver
mes bonnes amies et
papoter de tout et de rien
qui nous tient à cœur
autour d'une tasse de thé.
Moment de plaisir avec les
autres.

©Copyright 2014 OPP Ltd. Tous droits réservés. TM Les Core Characters et le logo Core Characters sont des marques déposées de OPP Ltd. Le logo OPP est une marque déposée d'OPP Ltd.

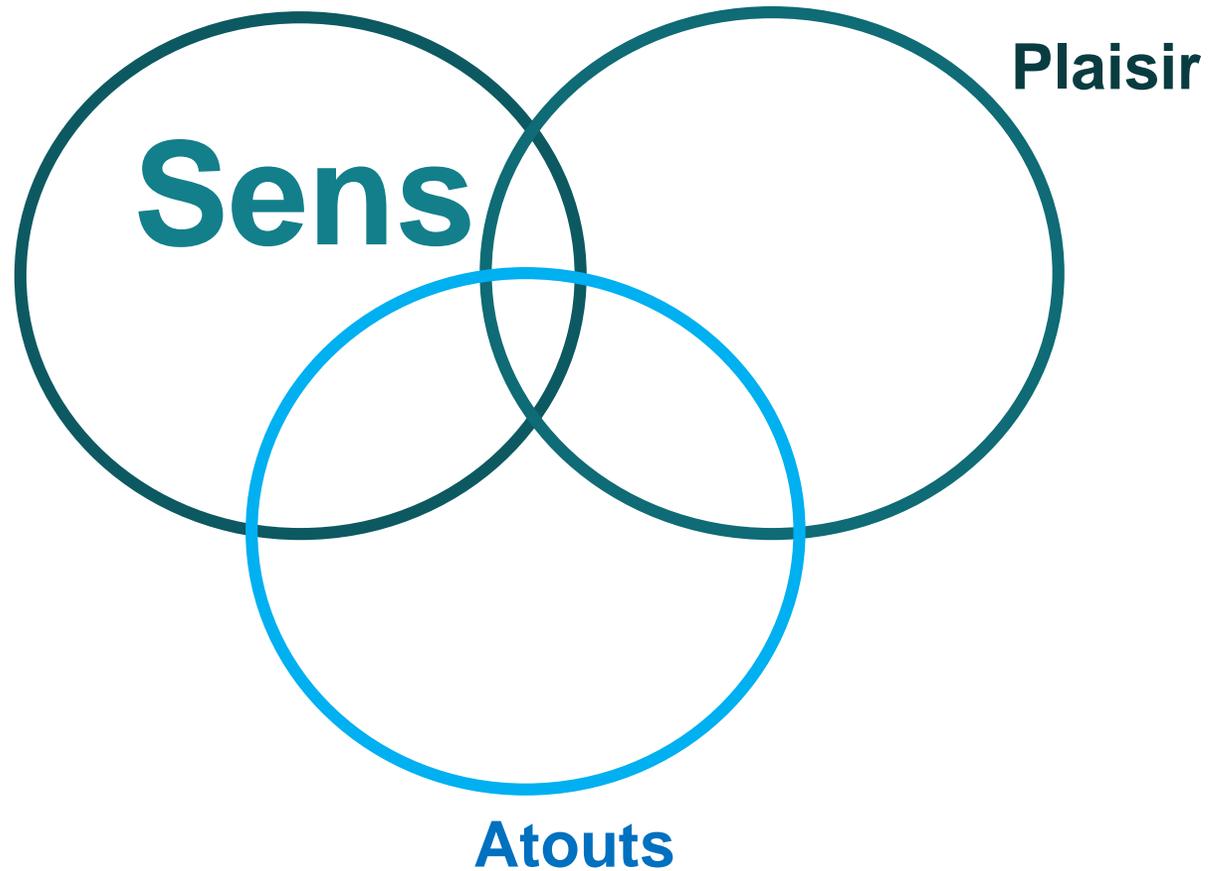
Harmonie intérieure – Sentiment introverti



**Une cérémonie de thé
avec des gestes silencieux,
les goûts subtils et des
émotions profondes, le
tout en harmonie avec
mon état intérieur.**

Modèle Sens – Plaisir - Atouts

- Et le Sens ?



Exercice : Mettre sa journée de travail en tableau

- Listez 10 activités de votre journée / semaine de travail
- « Cotez » le sens de chaque activité pour vous de 1 à 5, 5 étant le sens le plus fort

Activité	Sens
Animer Event MBTI	4
Entretiens mes clients & patients	5
Travail administratif	2
.....	
.....	

Bonus : pour augmenter son bonheur au quotidien

- Continuons l'exercice « Mettre sa journée au travail » en complétant le SPA

Activité	Sens	Plaisir	Atouts	Conclusion
Animer l'atelier OPP	4	5	Relation avec les autres (Fe)	++, faire plus souvent
Entretiens avec mes clients & patients	5	4	Empathie (Fe) Chercher insight (Ni)	++, ma vocation, accorder plus de temps
Travail administratif	2	2	Ma S se régale du détail	=, pas plus de temps

Et à la sortie de SPA ?



Domaines d'application

- Trouver sa vocation, favoriser l'orientation
- Intégration des nouveaux collaborateurs
- Etat de flux au travail (performance, créativité, engagement)

SPCa

Sens

Plaisir



mbti.

Atouts

MERCI !