

Instructions relatives
aux cartes de coaching :
approfondir l'exploration avec
la dynamique des types MBTI®

Présentation

Le set de cartes a été conçu pour être partagé avec le coaché afin de fournir des informations pour susciter et enrichir les échanges lors d'un coaching. Il vous est proposé plusieurs manières d'utiliser les cartes. Lorsque vous serez à l'aise avec ces utilisations, vous pourrez les adapter à votre guise.

Les cartes font aussi partie des supports utilisés lors des Masterclass MBTI. Les détails de ces formations sont disponibles à l'adresse <https://eu.themyersbriggs.com/fr-FR>.

La Masterclass MBTI® et la Dynamique du type fournit des connaissances théoriques, ainsi qu'une exploration et une mise en application de la dynamique du type pour approfondir et améliorer vos accompagnements.

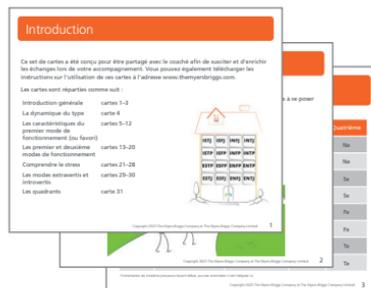
Nous recommandons aux coachs de sélectionner les cartes les plus pertinentes pour les besoins du coaché, plutôt que de présenter la totalité des cartes sur une seule séance. Le coach peut utiliser différentes parties de ce jeu de cartes au cours de séances successives avec le même coaché en fonction de ce qui est pertinent et utile pour cette personne.

Les cartes sont réparties comme suit :

Introduction générale, cartes 1–3

Ces cartes peuvent être utilisées dès le début de la relation de coaching. Elles proposent des manières d'utiliser l'outil MBTI® et rappellent l'importance de poser le cadre. Un modèle pour inciter le coach et le coaché à aborder les principaux éléments de la contractualisation est fourni.

Une carte de référence indique l'ordre des processus mentaux pour les 16 types MBTI. Vous pouvez la partager ou l'utiliser à titre de référence.



La dynamique du type, carte 4

Cette carte utilise l'analogie de la voiture avec un conducteur et ses passagers pour illustrer la hiérarchie des modes de fonctionnement et présenter ces concepts de manière simple aux coachés. Cette analogie est développée au dos de la carte pour expliquer l'impact d'une préférence Extraversion ou Introversion sur le mode de fonctionnement favori.



Les caractéristiques du mode favori, cartes 5–12

Le recto de chacune de ces cartes résume les qualités de chaque mode de fonctionnement préféré. Les conséquences d'un recours excessif au mode préféré sont expliquées au verso de chaque carte, avec les enjeux associés en matière de coaching. Ces cartes constituent un moyen non conflictuel et néanmoins stimulant d'explorer les problèmes de développement auxquels le coaché est confronté.

Sensation extravertie : Expérimentateur

Objectif : expérimenteur un maximum de choses dans le monde réel ; vivre une variété infinie d'expériences sensorielles

Se fier à : la réalité du moment présent

Recherche : la stimulation au travers de sensations diverses et intenses

Qualités :

- ▷ aime son désordre et son attention vers le monde extérieur
- ▷ est attaché à être et profiter de l'instant présent
- ▷ flexible et adaptable le moment venu
- ▷ recherche l'action rapide et les situations qui obligent à réagir vite

Page(s) 2017 The Myers-Briggs Company • The Myers-Briggs Instrument 5

Le premier (ou favori) et deuxième mode, cartes 13–20

La manière dont interagissent le premier et deuxième modes de fonctionnement du coaché peut renseigner sur les enjeux ou les défis auxquels cette personne peut être confrontée. Ces cartes permettent de mieux comprendre comment le deuxième mode influence chaque mode favori, ainsi que l'efficacité de leur interaction.

Les cartes permettent d'engager d'autres conversations pour explorer des situations de tension entre le premier et deuxième mode. Elles peuvent également être utilisées pour encourager un coaché à envisager des actions visant à accroître son efficacité.

Sensation extravertie : Expérimentateur

Motivation : expérimenteur un maximum de choses dans le monde réel ; vivre une variété infinie d'expériences sensorielles

ESTP L'influence de Ti sur le

La fonction dominante extravertie résout les problèmes à l'instant présent, en se concentrant sur ce qui est factuel et objectif. La fonction Perceptrice extravertie est utilisée pour identifier les solutions pratiques les plus adaptées. Les ESTP peuvent généralement résoudre les problèmes, notamment en cas de crise, et se concentrer sur le traitement présent tout en faisant preuve d'objectivité pratique et logique et en analysant ce qui doit être fait.

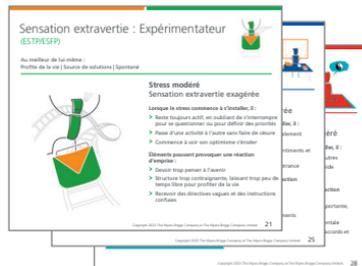
ESFP L'influence de Fi sur le

Le deuxième mode, Sentiment Interne, use le comportement et les émotions, le tout, des autres et de leurs valeurs. Le Sentiment Interne est utilisé pour évaluer les idées et les actions en attention et adapter les autres de manière pratique. Les ESFP réagissent à l'instant présent de manière pratique. Ces principes de sens sont souvent considérés comme de bons moteurs.

Page(s) 2017 The Myers-Briggs Company • The Myers-Briggs Instrument 13

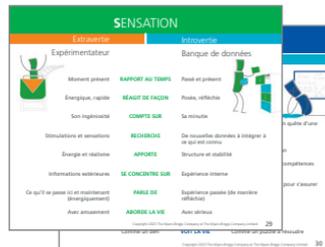
Comprendre le stress, cartes 21–28

Le stress est un sujet fréquemment abordé lors des séances de coaching, qu'il s'agisse du stress ressenti par le coaché ou, dans le cas d'un manager/responsable, de la gestion d'autres personnes stressées. Ces cartes décrivent de manière succincte les réactions au stress de chaque type MBTI : les déclencheurs pouvant conduire à une expérience d'« emprise » et les comportements qui en découlent. Plus important encore, elles proposent également des stratégies pour rétablir l'équilibre. Ces cartes peuvent être utilisées pour susciter des échanges, expliquer au coaché ce qui se passe et élaborer des stratégies pour gérer le stress à l'avenir. Elles peuvent également être utiles pour comprendre les autres et les différentes réactions des personnes dans des situations spécifiques.



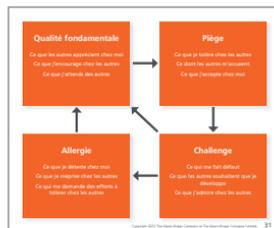
Les modes de fonctionnement extravertis et introvertis, cartes 29–30

Ces cartes mettent en contraste l'expression de chaque processus mental utilisé de manière extravertie ou introvertie. Pour les coachés, il peut être déroutant qu'une préférence commune avec quelqu'un d'autre soit en fait source d'agacement et d'incompréhension. Ces cartes peuvent contribuer à approfondir ce point. Elles peuvent également encourager les coachés à réfléchir à la manière dont ils utilisent leur mode favori dans le monde opposé (E ou I), à ce que cela leur coûte et à ce qu'ils ressentent ensuite.



Les quadrants, carte 31

Le modèle Core Quadrant® a été développé par Daniel Ofman (www.corequality.nl). Il peut être extrêmement utile de le partager avec les coachés. Ce modèle peut être utilisé conjointement à l'approche MBTI pour comprendre un recours exagéré du mode favori (utilisation excessive ou en situation de stress). Il permet d'accompagner une conversation pour déterminer les objectifs du coaching et aide à replacer le feedback dans son contexte. Le modèle est facile à expliquer aux coachés et la carte précise chacun des quadrants.



Ces instructions sont également disponibles au téléchargement à l'adresse www.themyersbriggs.com.

© Copyright 2024 The Myers-Briggs Company et The Myers-Briggs Company Limited. Myers-Briggs Type Indicator, Myers-Briggs, MBTI, le logo MBTI et le logo The Myers-Briggs Company sont des marques ou marques déposées de la Myers & Briggs Foundation, Inc. aux États-Unis et dans d'autres pays. Core Characters et le logo Core Characters sont des marques de The Myers-Briggs Company Limited.