

# Mieux au travail, mieux dans sa vie.

Source : Étude The Myers-Briggs Company « Type and Self-Awareness »

## Pourquoi la **connaissance de soi** est-elle importante ?

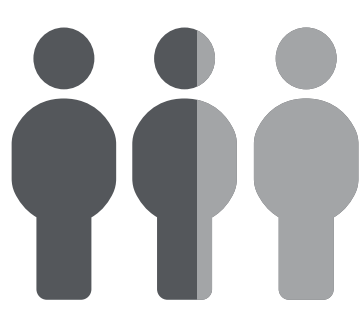
**La réussite** : voilà pourquoi cette connaissance est importante. Les recherches menées par nos équipes font ressortir que le **développement de la connaissance de soi permet d'améliorer la** :

### Confiance en soi PRISE DE DÉCISION

Gestion du personnel

Gestion du stress

## Dans quels domaines la connaissance de soi **est-elle la plus utile** ?



**58%**

Travailler avec les autres au sein d'une équipe



**54%**

Gérer le stress



**45%**

Gérer et diriger les autres



**50%**

Faire face au changement



**53%**

Agir en tant que coach



**33%**

Gérer la clientèle



**28%**

Etre coaché ou recevoir un feedback

## Développement de la connaissance de soi et de ses collaborateurs : bénéfices pour l'**entreprise**

**Le MBTI® est un outil qui développe la connaissance de soi.**

Dans notre étude, nous avons demandé aux participants en quoi la connaissance de leur Type MBTI leur a été utile. Voici les principaux résultats obtenus :

**88%**

des répondants ont dit **capitaliser sur leurs points forts**

**65%**

ont dit **prendre de meilleures décisions**

**74%**

ont dit **gagner en assurance en tant que leader**

**72%**

ont dit **mieux comprendre leur contribution au travail**

## Comment développer la **connaissance de soi** ?

**Il y a plusieurs façons d'améliorer la connaissance de soi, mais un mix de plusieurs méthodes donnera probablement de meilleurs résultats.**

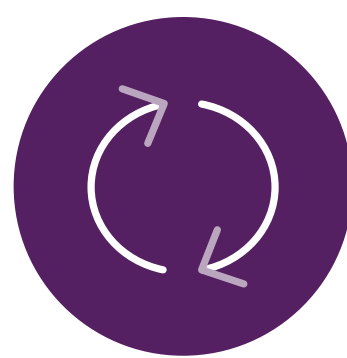
Voici une liste des méthodes les plus utilisées sur la base des réponses obtenues dans notre étude *Type and Self-Awareness*.



Feedback des collègues



Questionnaires de personnalité



Feedback de la famille



Contactez The Myers-Briggs Company au sujet de la connaissance de soi [www.themyersbriggs.com](http://www.themyersbriggs.com)

© Copyright 2019 The Myers-Briggs Company et The Myers-Briggs Company Limited. MBTI et le logo de The Myers-Briggs Company sont des marques ou marques déposées de The Myers & Briggs Foundation aux États-Unis et dans d'autres pays.

Type and Self-Awareness survey, The Myers-Briggs Company Ltd., 2017. Les recherches ont été menées entre avril et juin 2017. Parmi les 937 participants, nous avons 71 % de femmes, 27 % d'hommes et 2 % de transgenres / ont préféré ne pas répondre. La tranche d'âge des participants était comprise entre 14 et 90 ans, et l'âge moyen était de 45 ans. Les participants connaissaient leur Type MBTI® validé.