

LA CONNAISSANCE DE SOI

De quoi s'agit-il et pourquoi est-elle importante?

Selon l'étude menée par OPP en 2017 (*Type and Self-Awareness*, 2017) auprès des personnes connaissant leur type MBTI®:

90 % des participants pensent que mieux comprendre les comportements individuels est un élément important pour être mieux dans sa vie.

COMMENT LA CONNAISSANCE DE SOI PEUT-ELLE M'AIDER AU TRAVAIL ?

| | |
|---|------|
| Prendre de meilleures décisions | 65 % |
| Devenir un leader inspirant | 74 % |
| Me sentir plus confiant dans ma contribution au travail | 72 % |
| Capitaliser sur mes points forts | 88 % |

% des participants à l'étude

72 % des personnes se sentent plus sûres d'elles dans leur vie personnelle depuis qu'elles ont développé une connaissance d'elles-même sur la base du type MBTI.

Mieux au travail, mieux dans sa vie.

LES TOP 5 DE LA CONNAISSANCE DE SOI

MÉTHODES POUR DÉVELOPPER LA CONNAISSANCE DE SOI

- 1 Feedback des collègues
- 2 Questionnaires de personnalité
- 3 Feedback de la famille
- 4 Feedback du manager
- 5 Feedback des clients

DOMAINES DANS LESQUELS LA MEILLEURE CONNAISSANCE DE SOI S'EST AVÉRÉE LA PLUS UTILE

- 1 Travailler avec les autres au sein d'une équipe
- 2 Gérer le stress
- 3 Agir en qualité de coach
- 4 Faire face au changement
- 5 Gérer/diriger les autres

LES BÉNÉFICES DE LA CONNAISSANCE DE SOI

- 1 Meilleure compréhension des réactions et des motivations de chacun
- 2 Meilleure gestion de soi/des autres/de nos ou leurs choix
- 3 Meilleure capacité à adapter son comportement
- 4 Amélioration des relations interpersonnelles
- 5 Épanouissement personnel

Données provenant de l'étude *Type and Self-Awareness*, OPP Ltd, 2017. Les recherches ont été menées entre avril et juin 2017. Parmi les 937 participants, il y avait 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.

opp
révéler les potentiels™