



Formation Ennéagramme



Action !

Exercices Pratiques & Plan d'action



1. Quel est mon centre préféré ?

1.1. Quel centre utilisez-vous le plus facilement ? Citer un exemple

•

**1.2. Quel centre vous demande le plus d'effort pour être utilisé ?
Citer un exemple**

•

1.3. Lister 5 choses qui vous contrarient ?

Chez vous	Chez l'Autre
• • • • •	• • • • •



FORMATION ENNEAGRAMME : EXERCICES ET PLAN D'ACTION	Auteur : Arnaud Gérard
---	---------------------------

1.4. Lors d'un problème survenu dernièrement, comment avez-vous réagi ? Quel centre (Mental, Instinctif, Emotionnel) a réagi le premier ?

•

•

1.5. Quelles sont vos stratégies pour vous détendre : que faites-vous (Mental, Action, Emotionnel) ?

•

•

•

1.6. Quel centre vous demande le plus d'effort pour être utilisé ? Citer un exemple

•

2. Quels sont vos 3 ennéatypes les plus proches

Parmi les listes suivantes, classer par ordre de priorité décroissante ce qui vous correspond le mieux.

2.1. Que fuyez-vous ? Classer par ordre de priorité décroissante, la chose la plus insupportable qu'il vous faudrait à tout prix éviter ?

- La colère (1)
- L'égoïsme (2)
- L'échec (3)
- La banalité (4)
- Le vide intérieur (5)
- La déviance (6)
- La souffrance (7)
- La faiblesse (8)
- Le conflit (9)

2.2. Quelle image vous décrit le mieux (selon vous) ?

- Je suis droit, je suis travailleur (1)
- J'aime, j'aide (2)
- Je réussis, je suis efficace (3)
- Je suis différent, je suis sensible (4)
- Je sais, je comprends (5)
- Je suis loyal, je fais mon devoir (6)
- Je suis optimiste, je suis heureux (7)
- Je suis fort, je suis juste (8)
- Je suis bien, calme, facile à vivre (9)

2.3. Qu'est-ce qui est le plus important dans la vie selon vous ?

- Respect/Perfection/ordre (1)
- Altruiste/Générosité/Sens des autres (2)
- Efficacité/Image/Réussite (3)
- Originalité/Intensité des émotions / Beauté (4)
- Observation / Savoir / Précision (5)
- Loyauté/Prudence/ Anticipation (6)
- Plaisir / Optimisme / Mouvement (7)
- Force / Justice / Combativité (8)
- Harmonie/Médiation / Ecoute (9)

2.4. Qu'est-ce qui vous met en stress ou vous gêne le plus ?

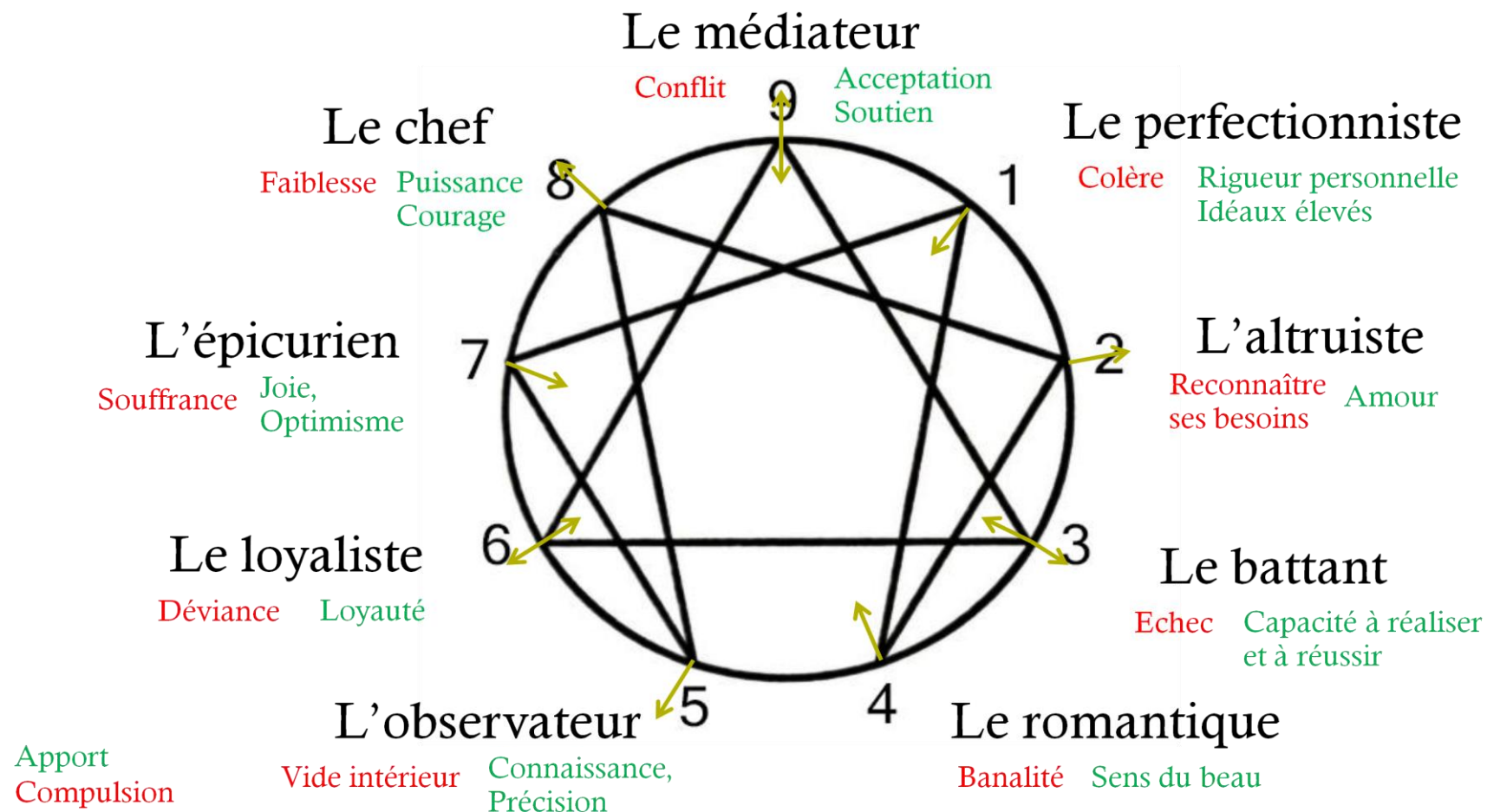
- Etre critiqué, travail mal fait, irrespect des règles et manque de sérieux (1)
- Ne pas être remercié, se sentir utilisé, irrespect de l'humain (2)
- Etre ignoré, les gens paresseux, défaitistes, les tentatives vers trop d'intimité (3)
- Ne pas être reconnu dans sa différence, ses émotions. Devoir suivre conventions & règles. (4)
- Subir trop d'émotions. Hérissé par des propos superficiels, convenus, des exposés confus. (5)
- Manque de loyauté, règles du groupe non suivies, autoritarisme, critique de sa fidélité (6)
- Des propositions tristes, des règles trop strictes, pas d'enthousiasme sur ses idées. (7)
- Face à l'indécision, l'irrespect de son autorité, le mensonge ou la manipulation (8)
- Etre forcé à décider, la pression, les conflits, l'autoritarisme, les changements (9)

2.5. Que recherchez-vous le plus ? Je suis en quête

- Perfectionnement (1)
- Approbation (2)
- Succès (3)
- Authenticité (4)
- Connaissance (5)
- Sécurité (6)
- Nouveauté (7)
- Pouvoir (8)
- Tranquillité (9)

2.6. Je te trouve bien si ?

- Je te trouve bien si tu es vertueux(1)
- Je te trouve bien si tu me flattes (2)
- Je te trouve bien si tu penses que je fais bien (3)
- Je te trouve bien si tu as des émotions fortes (4)
- Je te trouve bien si tu ne me fais rien ressentir (5)
- Je te trouve bien si tu me considères comme ayant l'autorité (6)
- Je te trouve bien si tu me remplis d'idées, d'images, de + (7)
- Je te trouve bien si tu me laisses le pouvoir (8)
- Je te trouve bien si tu me laisses jouer ton jeu (9)





3. Mon Plan d'action personnalisé

3.1. Qu'ais-je appris sur moi ? sur moi avec les Autres ?

-
-

3.2. Sur quel(s) point(s) cette formation soulève des doutes sur mon mode de fonctionnement ?

-
-

3.3. Quels sont mes caractéristiques de fonctionnement sur lesquelles je voudrai évoluer (avec moi, avec les autres) ?

-
-
-

MON PLAN D'ACTION PERSONNALISE : Les actions que je vais mettre en place

Ce que je veux développer	Mes 1 ^{ères} actions	Quand
	• •	• •
	• •	• •
	•	•
	•	•