



## Formation courte

# Atelier découverte de l'Énéagramme

L'Énéagramme est un modèle de compréhension de la personnalité qui décrit neuf types fondamentaux. C'est un outil puissant d'introspection qui aide à :

- identifier ses motivations profondes et ses peurs inconscientes,
- comprendre ses réactions automatiques et ses schémas de pensée,
- développer des stratégies pour sortir de ses mécanismes limitants,
- améliorer ses relations en comprenant les autres types de personnalité.

Se connaître à travers l'Énéagramme permet d'évoluer vers une version plus équilibrée de soi-même et de progresser vers un meilleur équilibre relationnel. Découvrez l'Énéagramme pour améliorer votre connaissance de soi et vos relations interpersonnelles.

### Objectifs :

- ✓ Observer, comprendre et identifier vos automatismes.
- ✓ Découvrir les préoccupations profondes présentes dans votre vie affective et professionnelle.
- ✓ Questionner les enjeux relationnels qui se cachent derrière certains mécanismes inconscients
- ✓ Identifier vos défis personnels et relationnels
- ✓ Reconnaître les schémas répétitifs

### Programme - 1<sup>er</sup> jour

- ✓ Explication de l'outil Énéagramme
- ✓ La dynamique des 9 bases
- ✓ Les centres d'énergie

### Programme - 2<sup>e</sup> jour

- ✓ Découverte de sa base Ennéagramme (mode de fonctionnement, mode d'attention, besoins et préoccupations principales, motivation centrale, rapport au monde)
- ✓ Découverte de son fonctionnement au travail et/ou dans la sphère privée
- ✓ Découverte de son potentiel évolutif

À partir de l'observation de soi, d'échanges, d'exercices favorisant la prise de conscience, Cécile vous guidera dans la mise en place de votre potentiel évolutif, véritable chemin de croissance vers une plus grande liberté d'être.

Pour 15 personnes max. par session.

## DATES

Vendredi 6 et samedi 7  
novembre 2026

en présentiel

### PUBLIC

Professionnels nécessitant de s'appuyer sur des outils de compréhension de la personnalité (RHs, coachs, responsables du recrutement, etc).

ou toute personne désireuse de développer son plein potentiel.

### LIEU

Université de Lorraine, site  
de Metz (île du Saulcy)

### DUREE

2 journées de 7h

### TARIF

420 € / personne extérieure  
370 € / partenaire Centre  
Pierre Janet

## INTERVENANTE

### Cécile ROTH

Psychologue,  
psychothérapeute  
systémicienne, formatrice,  
coach certifiée,  
co-fondatrice de  
Énéagramme Academy.

## CONTACT

Centre Pierre Janet  
Pôle Formation  
03.72.74.83.32

[cpj-formation@univ-lorraine.fr](mailto:cpj-formation@univ-lorraine.fr)

[www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)



Conditions Générales de Vente