

# Programme de Formation : A l'heure de l'IA, Développer votre Intuition pour Prendre des Décisions Efficaces



---

**Durée :** 2 jours (14 heures) + Suivi 1h à 45 jours

## **Objectifs Pédagogiques :**

- Comprendre les mécanismes de l'intuition.
- Apprendre à écouter et à interpréter ses ressentis.
- Identifier son profil intuitif.
- Améliorer la prise de décision grâce à l'intuition.

## **Jour 1 : Découverte et Compréhension de l'Intuition**

### **Matinée :**

#### **1. Introduction à l'intuition :**

- o Définition et importance de l'intuition dans la prise de décision.
- o Présentation des objectifs de la formation.

#### **2. Les bases de l'intuition :**

- o Fonctionnement de l'intuition.
- o Différence entre intuition et raisonnement logique.

#### **3. Exercices pratiques :**

##### **o Techniques pour se connecter à son intuition :**

- Exercice de respiration consciente : Apprendre à se concentrer sur sa respiration pour calmer l'esprit et favoriser l'écoute intérieure.
- Méditation guidée : Une session de méditation pour aider les participants à se détendre et à se connecter à leurs ressentis.

##### **o Exercices de relaxation et de méditation :**

- Visualisation créative : Utiliser des images mentales pour explorer des situations et ressentir les réponses intuitives.
- Journal de l'intuition : Tenir un journal où les participants notent leurs intuitions et les résultats associés pour mieux comprendre leurs schémas intuitifs.

## **Après-midi :**

### **1. Profil intuitif :**

- o Identification des différents types de profils intuitifs.
- o Test d'évaluation de son propre profil intuitif.

### **2. Développement de l'intuition :**

#### **o Test d'évaluation de son propre profil intuitif :**

- Questionnaire de profil intuitif : Un test pour identifier les forces et les faiblesses intuitives de chaque participant.
- Discussion en groupe : Partage des résultats et échanges sur les différentes expériences intuitives.

#### **o Ateliers pratiques en groupe :**

- Jeux de rôle : Simulations de situations où les participants doivent prendre des décisions basées sur leur intuition.
- Exercices de confiance : Activités en binôme pour renforcer la confiance en ses ressentis et en ceux des autres.

## **Jour 2 : Application de l'Intuition dans la Prise de Décision**

### **Matinée :**

#### **1. Intuition et prise de décision :**

- o Comment utiliser l'intuition dans des situations professionnelles.
- o Études de cas et exemples concrets.

#### **2. Exercices pratiques :**

##### **o Simulations de prise de décision intuitive :**

- Études de cas : Analyse de situations réelles où l'intuition a joué un rôle clé dans la prise de décision.
- Jeux de décision : Scénarios fictifs où les participants doivent utiliser leur intuition pour résoudre des problèmes.

##### **o Feedback et discussions en groupe :**

- Débriefing des exercices : Retour sur les exercices pratiques pour discuter des ressentis et des apprentissages.
- Partage d'expériences : Échanges sur les applications de l'intuition dans le quotidien professionnel des participants.

## **Après-midi :**

### **1. Intégration de l'intuition dans son quotidien professionnel :**

- o Stratégies pour intégrer l'intuition dans son travail.
- o Plan d'action personnalisé.

### **2. Évaluation et clôture :**

- o **Évaluation des compétences acquises :**
  - Auto-évaluation : Les participants évaluent leurs progrès et identifient les domaines à améliorer.
  - Feedback du formateur : Retour personnalisé sur les performances et les progrès de chaque participant.
- o Remise des certificats de participation.

## **Méthodes Pédagogiques :**

- Apports théoriques.
- Ateliers pratiques et interactifs.
- Études de cas.
- Évaluations et feedbacks.

## **Public Cible :**

- Professionnels de tous secteurs souhaitant améliorer leur prise de décision.

## **Pré-requis :**

- Aucun.

## **Lieu :**

- En présentiel à Paris ou en entreprise.

## **Coût : 1200 €HT (paiement particuliers 1080 € TTC possibilité en 3 fois)**

- À déterminer selon les modalités de prise en charge.

Ce programme est conçu pour être flexible et adaptable selon les besoins spécifiques des participants et des entreprises.

## **Pour vous inscrire :**

[contact@activpartners.fr](mailto:contact@activpartners.fr)

**Séverine Lacan 06 15 41 11 73**

## **Prochaines dates à Paris :**

- 5 et 6 février 2025
- 13 et 14 mars 2025
- 15 et 16 mai 2025