**IRIS Intuition SAS**
21, rue Bréguet - 75011 Paris

# PROGRAMME DE LA FORMATION

## L'Intuition au Quotidien

### Percevoir, décider et agir avec plus de justesse

**Quatre jours pour passer de l'intuition spontanée à une pratique consciente, structurée et directement applicable**

**Modalité : Présentiel.**

Nous utilisons déjà notre intuition dans de nombreuses situations de la vie personnelle et professionnelle : choisir, créer, communiquer, percevoir une ambiance ou avancer lorsque toutes les informations ne sont pas disponibles. Mais une première impression peut se mêler à nos attentes, nos peurs, nos habitudes ou nos projections.

Cette formation propose une méthode progressive en sept étapes pour clarifier une demande, créer des conditions favorables à la perception, recueillir une intuition avant de l'interpréter, identifier les biais possibles, puis confronter ce qui a été perçu au réel. Le quotidien devient un terrain d'entraînement : les participants expérimentent, observent, comparent et ajustent afin de construire leur propre mode d'emploi de l'intuition.

#### OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de ces 4 jours de formation, les participants seront capables de :

- Transformer une situation ou une préoccupation en une demande claire et utilisable dans le cadre d'une pratique intuitive.
- Observer leur état intérieur et mettre en place des conditions favorables à la perception.
- Identifier, recueillir et décrire différentes formes de signaux intuitifs : ressentis corporels, informations sensorielles, images, idées ou impressions.
- Distinguer une perception initiale de ce qui peut ensuite s'y ajouter : émotion, attente, peur, projection, a priori ou biais de confirmation.
- Choisir et mettre en œuvre une pratique intuitive adaptée à la situation, au type de question et au niveau d'information souhaité.
- Confronter leurs perceptions à un feedback et à des faits, lorsqu'ils sont accessibles, afin d'en apprécier la pertinence et d'affiner leur pratique.
- Intégrer l'intuition avec discernement dans une situation personnelle ou professionnelle et déterminer une action proportionnée : agir, attendre, vérifier ou compléter par l'analyse.
- Formaliser leur propre mode d'emploi de l'intuition et définir un programme d'entraînement à poursuivre après la formation.

## COMPÉTENCES VISÉES

- **Cadrer une demande intuitive :** clarifier l'intention, le contexte et le type d'information réellement utile, puis formuler une question exploitable.
- **Installer une posture de disponibilité :** observer son état intérieur, se centrer et repérer les pensées ou informations susceptibles d'orienter la perception.
- **Recueillir des informations intuitives :** mobiliser les canaux corporels, sensoriels et cognitifs, puis décrire les premiers éléments avant de construire une interprétation.
- **Trier et fiabiliser une production :** différencier perception, émotion, projection, hypothèse et biais de confirmation ; savoir différer une conclusion.
- **Conduire une démarche en sept étapes :** adapter le canal, l'exercice et le niveau d'information à la situation tout en conservant des repères méthodologiques stables.
- **Mobiliser l'intuition dans le quotidien :** appliquer une démarche proportionnée à des choix, relations, projets, réunions, situations créatives ou décisions professionnelles.
- **Apprendre de l'expérience :** utiliser le feedback, l'auto-observation et le débriefing pour identifier ses canaux privilégiés, ses points de vigilance et son programme d'entraînement.

## PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant faire de son intuition une ressource plus consciente, concrète et rigoureuse, dans sa vie quotidienne comme dans son activité professionnelle. Elle convient aussi bien à un usage personnel qu'aux professionnel·les souhaitant enrichir leurs pratiques de décision, communication, créativité, relation, réflexion, innovation ou management.

> ! L'utilisation de l'intuition nécessite une intégration totale au quotidien ; à savoir dans la vie personnelles ET professionnelles. C'est parce que l'utilisation quotidienne intègre également la sphère personnelle que l'intuition devient un outil fiable utilisable avec aisance dans la sphère professionnelle.

## PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique ni aucune expérience préalable des méthodes intuitives n'est nécessaire. L'envie d'expérimenter et de s'engager dans la pratique est indispensable. Un questionnaire préalable est proposé afin de mieux connaître les attentes et le contexte du participant.

## MODALITÉS D'ENCADREMENT

Pour toute assistance pédagogique, administrative ou technique, les stagiaires peuvent joindre l'équipe iRiS à l'adresse secretariat@iris-ic.com. Les demandes sont traitées directement ou transmises à la personne concernée.

**Assistance pédagogique :** Alexis Champion, créateur et directeur d'iRiS intuition, expert en intuition, aide à la décision, créativité et innovation ; docteur en intelligence artificielle et titulaire d'un master en aide à la décision. Sandrine Sabatier, responsable du pôle grand public et formatrice.

La formation est encadrée par un formateur jusqu'à 8 participants. De 9 à 16 participants, un second formateur ou une seconde formatrice contribue à l'accompagnement des pratiques et des débriefings.

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Les modalités pédagogiques sont diversifiées et organisées pour soutenir une progression individualisée :

- **Pédagogie expérientielle :** les notions sont systématiquement mises en pratique à travers des jeux, exercices sensoriels et cognitifs, situations guidées et mises en situation.
- **Progression sur quatre jours :** la formation conduit de la disponibilité intérieure à l'utilisation de l'intuition dans des situations réelles, en consolidant chaque étape par l'expérience.
- **Deux terrains d'application :** chaque participant travaille sur des situations personnelles et professionnelles afin de faciliter le transfert dans le quotidien.
- **Petit groupe :** la jauge est limitée à 16 participants pour permettre l'observation, les échanges, les débriefings et un accompagnement attentif.
- **Travail collaboratif :** les pratiques alternent temps individuels, binômes, trinômes, sous-groupes et mises en commun.
- **Dispositifs de fiabilisation :** certaines expériences sont menées avec information cachée ou en quasi-aveugle ; les productions sont comparées à un feedback lorsque celui-ci est accessible.
- **Parcours personnalisé :** un test de profil intuitif, un carnet d'expérience et des observations régulières aident chacun à identifier ses canaux privilégiés et ses points de vigilance.

**Après la formation :**

- Des documents supports reprenant les repères essentiels de la méthode sont transmis aux participants.
- Chaque participant repart avec un mode d'emploi personnel, une trame-guide adaptable et un programme d'entraînement sur 7 et 30 jours.

En salle, la formation s'appuie sur des visuels projetés et sur du matériel pédagogique fourni : carnet, stylos, supports d'exercices, objets et supports sensoriels.

**DURÉE :** 4 jours, soit 26 heures de formation
**HORAIRES :** 9h30–12h30 et 14h00–17h30

## LE PROGRAMME

**Jour 1 — Devenir disponible à son intuition**

- **Repères essentiels.** identifier les principales formes d'intuition et comprendre la différence entre une perception initiale et ce que le mental construit ensuite
- **Posture et disponibilité.** faire une pause, observer son état intérieur et expérimenter plusieurs manières de se centrer
- **Hygiène intérieure.** rendre visibles pensées parasites, attentes, préférences et informations déjà connues
- **Clarifier la demande.** distinguer questions ouvertes et fermées, préciser l'intention et formuler une question réellement utile

- **Premiers signaux.** recueillir, noter et décrire des impressions sans conclure trop vite
- **Deux terrains d'entraînement.** choisir une situation personnelle et une situation professionnelle qui serviront de fil rouge pendant la formation
- **Repère de fin de journée.** savoir se centrer, poser une question utile et reconnaître les premières informations intuitives sans les confondre immédiatement avec une conclusion

**Jour 2 — Réveiller les sens et la perception**

- **Canaux sensoriels.** explorer odeurs, matières, sons, formes, couleurs, objets et situations afin d'affiner la qualité descriptive
- **Intuition cognitive.** observer l'apparition d'une image, d'un mot, d'une association inattendue, d'un concept ou d'une compréhension rapide
- **Recueillir avant d'interpréter.** travailler avec de l'information cachée et noter les fragments avant de chercher à construire le puzzle entier
- **Préciser sans inventer.** développer une description progressive, distinguer donnée perçue et hypothèse, puis revenir aux éléments bruts
- **Du singulier au collectif.** comparer les productions individuelles et expérimenter la mise en commun de perceptions complémentaires
- **Profil intuitif.** repérer ses canaux spontanés, ses préférences et les formes d'information les plus faciles à recueillir
- **Repère de fin de journée.** identifier ses principaux canaux sensoriels et cognitifs et savoir recueillir une information avant de l'interpréter

**Jour 3 — Trier et fiabiliser**

- **Émotions et attentes.** observer comment l'espoir, la crainte, le désir ou l'enjeu personnel peuvent orienter une production
- **Biais et projections.** repérer les a priori, scénarios mentaux, jugements précipités et biais de confirmation
- **Pratique en quasi-aveugle.** comprendre par l'expérience pourquoi réduire certaines informations connues peut améliorer les conditions de perception
- **Feedback et comparaison.** confronter les productions aux éléments accessibles, débriefer les écarts et identifier ce qui peut être amélioré
- **Intuition du corps.** explorer les ressentis corporels et leur complémentarité avec l'intuition sensorielle et cognitive, sans en faire une réponse automatique
- **Choisir un dispositif fiable.** adapter le niveau d'information, le canal et les précautions méthodologiques à la situation
- **Repère de fin de journée.** mieux repérer les contaminations, savoir différer une conclusion et choisir des conditions de pratique adaptées

**Jour 4 — Utiliser son intuition dans la vraie vie**

- **Boîte à outils.** choisir une pratique adaptée à la situation plutôt que d'appliquer systématiquement la même recette
- **Situations personnelles.** travailler sur un choix, une relation, un projet, une conversation, une priorité ou une recherche d'idée
- **Situations professionnelles.** explorer une réunion, une communication importante, une décision, une piste créative, un projet, une relation client ou une question stratégique

- **Trames-guides en petits groupes.** construire, tester et améliorer des démarches réutilisables à partir de cas réels ou anonymisés
- **Agir avec discernement.** déterminer une action proportionnée : agir, attendre, vérifier, demander un feedback ou compléter par l'analyse
- **Mode d'emploi personnel.** synthétiser ses canaux privilégiés, ses biais, ses pratiques utiles et ses conditions de vigilance
- **Continuité.** formaliser un engagement concret pour les 7 jours suivants et un programme d'entraînement à 30 jours
- **Repère de fin de formation.** savoir choisir et construire une démarche intuitive adaptée à une situation, puis décider avec discernement de ce que l'on va en faire

## MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

- Questionnaire préalable de positionnement et recueil des attentes avant l'entrée en formation.
- Évaluation formative continue par le formateur au fil des exercices, mises en situation et débriefings individuels ou collectifs.
- Exercices avec information cachée ou feedback factuel permettant d'observer la capacité à recueillir, décrire, trier et ajuster une production.
- Mise en situation finale : choix d'une pratique adaptée, construction d'une trame-guide et explicitation de l'action proportionnée envisagée.
- Quiz d'évaluation des acquis portant sur les étapes de la méthode, les principales interférences et les conditions de fiabilisation.
- Auto-évaluation finale, formalisation du mode d'emploi personnel et du programme d'entraînement sur 7 et 30 jours.
- Questionnaire de satisfaction.
- Attestation de présence remise en fin de formation.

## MATÉRIEL :

Le prix du stage inclut le matériel pédagogique nécessaire à la formation.

## DÉLAI D'ACCÈS

Inscription possible jusque 14 jours avant l'entrée en formation.

## ACCESSIBILITÉ

La formation est dispensée en présentiel. Nous avons à cœur de créer des conditions favorables dans une logique inclusive, avec un lieu d'accueil et une pédagogie adaptés pour le plus grand nombre.

**Si vous êtes en situation de handicap, nous vous invitons à contacter notre Référent Handicap via notre secrétariat** (secretariat@iris-ic.com ou 09 81 95 07 14) afin d'étudier les possibilités d'adaptation de la formation. Vous pouvez également nous faire part de votre situation dans le questionnaire préalable complété lors de votre inscription, afin d'anticiper les aménagements nécessaires.

Les formateurs seront informés et porteront une attention particulière à votre situation.