

PROGRAMME DE LA FORMATION : DEVELOPPEZ VOTRE INTUITION
« Connaissance et Développement des Processus Cognitifs Intuitifs
-Créativité et décision en situations d'incertitude et d'urgence- »
Niveaux 1 et 2 - PACK

Modalité : présentiel

Cette formation, basée sur de nombreuses années d'avancées dans la recherche scientifique autour des phénomènes cognitifs, perceptifs et émotionnels, physiologiques et neuronaux, a pour objectif de permettre à chacun de découvrir l'apport de nos processus intuitifs dans nos décisions quotidiennes et de développer cette intelligence.

Aujourd'hui, les entreprises et les organisations évoluent dans un environnement complexe, mouvant, incertain, ambigu, voire de complète cécité. Que ce soit dans les domaines stratégiques, d'innovation, de recherche et développement, de créativité, de sécurité des personnes et de protection du matériel, d'exploration, de relation avec les différents partenaires (clients, fournisseurs, prescripteurs...), dans les situations d'urgence..., managers, décideurs, collaborateurs, sont au quotidien aux prises avec des décisions multiples aux enjeux diversifiés. Les paramètres à considérer et leur intrication augmentent de façon exponentielle ainsi que la rapidité des impacts.

La prise de conscience et l'appropriation des mécanismes intuitifs qui impactent nos décisions permet aux dirigeants et aux équipes de développer une méthodologie de prise en compte des signaux forts et faibles qui constituent la trame des informations. Et d'ainsi utiliser ces ressources pour mieux décider et créer, au sein d'environnements et d'organisations en constants changements.

Aussi, la méthodologie enseignée est fondamentalement axée sur l'acte créatif. Cette méthodologie a été conjointement élaborée en laboratoire de recherche par des équipes constituées de scientifiques et d'artistes. Elle a été conçue avec le double objectif de générer à volonté l'état de flow propre à la créativité et, bien évidemment, de proposer aux créatifs un processus maîtrisé d'accès à leur propre créativité pour faire émerger, percevoir, et exprimer la matière (l'oeuvre) qui correspond à leur intention, leur personnalité et leur domaine artistique.

Cette formation s'appuie sur une méthode éprouvée, enseignée et appliquée depuis plus de 30 ans. **Accessible à toutes et tous**, sa spécificité et son efficacité reposent sur le fait qu'elle est issue de recherches scientifiques et qu'elle a depuis été utilisée aussi bien par tout un chacun que par des entreprises ou des organismes d'Etat, civils et militaires.

OBJECTIFS GENERAUX DE LA FORMATION

- Prendre conscience de son potentiel et maîtriser le processus intuitif
- Guider et s'autoguidé avec pertinence dans la démarche intuitive
- Comprendre les processus de perceptions et d'interprétation
- Comprendre les processus émotionnel et d'émission d'opinions personnelles
- Chercher en soi l'information pour agir dans des situations complexes et variées
- Décider en situation d'incertitude ou de cécité
- Etre plus créatif en situation d'innovation
- Maîtriser ses intentions
- Approfondir la connaissance de soi, et gagner en confiance en soi

COMPETENCES VISEES :

- Comprendre et intégrer les constructions mentales : Savoir identifier les projections et hypothèses du mental influençant la perception, et les utiliser pour enrichir les descriptions d'activités, de situations et d'événements.
- Observer et conscientiser les interactions humaines : Percevoir les intentions, les comportements, et les dynamiques humaines dans contexte donné.
- Surmonter les croyances limitantes : Être capable d'identifier et de dépasser les biais cognitifs pour enrichir la perception intuitive et éviter les distorsions.
- Trier et hiérarchiser les informations : Savoir organiser les données perçues en fonction de leur pertinence pour clarifier et structurer la compréhension d'une situation.
- Formuler et guider une intention précise : Être capable de définir une intention alignée pour orienter les démarches intuitives et les rendre plus efficaces.
- Maintenir un contrôle sur le processus intuitif : Savoir alterner entre observation, questionnement et analyse pour mieux appréhender les situations.
- Maîtriser les 4 premières phases du processus intuitif

PUBLIC CONCERNE

Cette formation est destinée à toute personne souhaitant comprendre comment fonctionne l'intuition et comment l'utiliser, et recherchant avant tout une pratique à la fois structurée et avec des résultats immédiats, dans les contextes de la prise de décision dans l'incertitude et de créativité-innovation.

PREREQUIS :

Il n'y a aucun prérequis technique pour accéder au niveau 1 de la formation. Seul un questionnaire préalable visant à mieux connaître le participant est demandé.

L'accès au niveau 2 de la formation est possible une fois le niveau 1 suivi.

MODALITES D'ENCADREMENT :

Que ce soit pour l'assistance pédagogique ou pour l'assistance technique, les stagiaires ont la possibilité de joindre notre équipe par plusieurs moyens :

- Directement par la plate-forme (icône en bas à droite de l'écran affiché en permanence)
- Mail à secretariat@iris-ic.com

ASSISTANCE PEDAGOGIQUE :

- **Alexis Champion**, créateur et directeur d'iRiS depuis 2009, expert en intuition, aide à la décision, créativité et innovation ; formation initiale de docteur en intelligence artificielle, et master en aide à la décision.
- **Marie-Estelle Couval**, formatrice depuis et directrice pédagogique ; elle est également consultante en créativité auprès des entreprises. Co-auteur avec Alexis Champion du livre « *Développez votre intuition* », formation initiale DESS en droit des entreprises.
- **Alexis Tournier**, formateur chez iRiS depuis 2009 et consultant en créativité auprès des entreprises, formation initiale en mathématique et informatique appliquées aux sciences.

- **Sandrine Sabatier**, formatrice et membre de l'équipe iRiS Intuition Lab, en charge de la coordination des formations en ligne - docteur en génétique moléculaire et master en droit international des Droits de l'Homme
- **Jérôme Meunier**, formateur et responsable des projets informatiques d'iRiS – Formation initiale ingénieur en informatique

D'autres assistants ou assistantes sont susceptibles de contribuer à l'accompagnement des sessions intuitives individuelles sous la supervision de la direction pédagogique.

ASSISTANCE TECHNIQUE :

- **Olivier Machet**, webmaster qui s'occupe de l'ensemble des sites d'iRiS

DELAI D'ACCES

La formation est disponible immédiatement après l'inscription en ligne.

SITUATION DE HANDICAP

Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre secrétariat lors de votre inscription afin que nous puissions prendre en compte votre situation particulière dans votre parcours : secretariat@iris-ic.com.

ZOOM - Niveau 1 distanciel

MODALITES PEDAGOGIQUES DU NIVEAU 1

Vous trouverez dans ce parcours en ligne présenté en 13 modules :

- **6h30 de vidéos de théorie et d'exemples** (dont 1 module exclusif sur le *controlled remote viewing*) ;
- **3h de vidéos de démonstrations pédagogiques** ;
- 3h de questions-réponses en podcast audio ;
- **Une quinzaine d'exercices** proposés, incluant 2h de sessions guidées et 1h de débriefing des solutions ;
- Plus de 10h de sessions pratiques à réaliser en solo, à votre rythme ;
- **2 séances individuelles** d'une heure encadrées avec un formateur ou une formatrice pour pratiquer et poser vos questions en suspens.
- **30mn de débriefing** téléphonique sur une pratique réalisée en autonomie
- Le livret de 50 pages ;
- Un accès aux **visioconférences mensuelles** (1h) et à tous les replays ;
- Des QCM de validation des acquis ;

LE PROGRAMME DU NIVEAU 1

Ce premier niveau mène à la découverte des mécanismes de l'intuition, via les 3 premières phases de la méthode. L'apprenant ouvrira les portes de son intuition grâce à ses cinq sens. Et saura faire le tri entre informations intuitivement perçues, interprétations issues du mental et émotions.

1. Définir et comprendre l'intuition
2. S'écouter et oser s'exprimer
3. Prendre conscience des processus cognitifs et physiologiques
4. Solliciter ses 5 sens et l'intuition du corps pour générer des idées
5. Stimuler son intuition et lever ses freins
6. Concilier intuition et intellect
7. Distinguer intuitions et interprétations
8. Gérer et utiliser ses émotions
9. Découvrir le potentiel de l'intention à travers différents exercices

OBJECTIFS DU NIVEAU 1

- Développer son acuité sensorielle pour mieux solliciter son intuition.
- Observer, écouter et exprimer toute pensée.
- Découvrir et comprendre le rôle de l'intuition dans les processus de perception et de prise de décision.
- Identifier et intégrer les mécanismes cognitifs, émotionnels et physiologiques qui influencent l'intuition.
- Explorer l'interaction entre les perceptions sensorielles, l'intellect et les émotions pour nourrir l'intuition.
- Adopter une démarche proactive en utilisant le questionnement pour stimuler et clarifier son intuition.
- Mobiliser son intuition pour décider efficacement en situation de haute incertitude ou d'urgence.
- Exploiter ses cinq sens dans la démarche intuitive pour générer des idées descriptives de situations.
- Utiliser des croquis intuitifs pour structurer et représenter ses perceptions de manière créative.
- Développer une approche équilibrée entre l'intuition et l'analyse rationnelle pour prendre des décisions éclairées

MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION DU NIVEAU 1

Tout au long du parcours, les participants sont invités à répondre à des QCM en ligne avec un QCM final.

Par ailleurs, les participants sont accompagnés individuellement par un formateur ou une formatrice :

- **2 séances individuelles** d'une heure pour pratiquer et poser vos questions en suspens.
- **30mn de débriefing** téléphonique sur une pratique réalisée en autonomie

Les participants ont accès à des visio-conférences trimestrielles pendant un an, avec accès aux replays.

ZOOM - Niveau 2 distanciel

Le niveau 2 apporte les outils nécessaires pour élargir et enrichir les perceptions sur des notions plus complexes et abstraites. Il aborde la phase 4 de la méthode. L'apprenant pourra ainsi, en fin de formation, aborder intuitivement les situations et les activités se déroulant sur un lieu spécifique, ainsi que les personnes et organisations qui peuvent y prendre part.

MODALITES PEDAGOGIQUES DU NIVEAU 2

Vous trouverez dans ce parcours en ligne présenté en 7 modules :

- **5h30 de vidéos de théorie et d'exemples** ;
- **1h15 de démonstration pédagogique en vidéo** ;
- **Une dizaine d'exercices** proposés ;
- Plus de 10h de sessions pratiques à réaliser en solo, à votre rythme ;
- **1 séance individuelle d'1h30** encadrée avec un formateur ou une formatrice pour pratiquer et poser vos questions en suspens.
- **30mn de débriefing** téléphonique sur une pratique réalisée en autonomie
- Un livret de 40 pages téléchargeable en pdf
- Des QCM de validation des acquis ;

LE PROGRAMME DU NIVEAU 2

1. Renforcer les acquis

Réviser et consolider les outils du niveau 1
Acquérir plus d'aisance et de rapidité dans le processus de perception
Approfondir la notion de construction mentale et en comprendre les implications

2. Accroître vos facultés d'exploration intuitive

Acquérir une stratégie d'exploration poussée
Favoriser la production d'informations plus détaillées et complexes
Aborder des notions conceptuelles telles que la nature d'un lieu, d'un objet ou d'une situation
Explorer les activités humaines et les personnes qui s'y inscrivent
Rencontrer notre « juge intérieur » : les filtres et croyances défavorisant l'intuition

3. Contrôler le processus intuitif

Définir avec précision son objectif de recherche d'informations et d'idées
Garder le contrôle et se guider par un procédé alternant questions – réponses
Questionner plutôt que supposer
Apprendre à réguler l'afflux d'informations intuitives
Renforcer et faciliter la prise de conscience et le tri des pensées

4. Comprendre et maîtriser les enjeux de de l'intention

Définir le contrat d'intention avec soi-même et avec l'autre
Intégrer la deuxième règle d'or de l'intuitif
Guider et soutenir son intention en jouant avec son intellect et son intuition
Comprendre les facteurs détournant ou favorisant l'intention

OBJECTIFS DU NIVEAU 2

- Explorer intuitivement des concepts abstraits : Acquérir la capacité de percevoir et d'élaborer des notions complexes telles que la nature d'un lieu, d'une activité ou d'une situation.

- Explorer les dynamiques humaines : Approfondir la perception des interactions et des activités humaines pour mieux décrire et appréhender les situations associées.
- Prendre des décisions éclairées grâce à l'intuition : Utiliser les informations perçues pour orienter des choix stratégiques dans des environnements complexes et variés.
- Approfondir la compréhension des constructions mentales : Déconstruire et utiliser les mécanismes des schémas mentaux pour affiner la perception intuitive et enrichir les descriptions des situations explorées.
- Identifier et surmonter les filtres cognitifs : Reconnaître les croyances et jugements personnels qui limitent l'intuition, afin de mieux appréhender les réalités perçues.
- Gérer et organiser le flux d'informations intuitives : Acquérir des outils pour trier et hiérarchiser les informations afin d'éviter la surcharge cognitive et d'améliorer la clarté des descriptions.
- Définir des intentions claires et alignées : Formuler et guider une intention précise pour orienter efficacement les explorations intuitives vers des résultats cohérents et concrètement exploitables.
- Renforcer la posture neutre et bienveillante : Maintenir une objectivité et une ouverture d'esprit pour éviter les biais et enrichir la perception des situations explorées

MODALITES DE SUIVI DU NIVEAU 2

Tout au long du parcours, les participants sont invités à répondre à des QCM en ligne avec un QCM final.

Par ailleurs, les participants sont accompagnés individuellement par un formateur ou une formatrice :

- **1 séance individuelle d'1h30** encadrée avec un formateur ou une formatrice pour pratiquer et poser vos questions en suspens.
- **30mn de débriefing** téléphonique sur une pratique réalisée en autonomie