



PROGRAMME DE LA FORMATION

INTUITION EXPRESS

Découvrez et utilisez votre intuition au quotidien

Modalité : présentiel

L'intuition, dans son émergence spontanée, donne souvent une impression de fulgurance, d'évidence quasi instantanée. Mais l'intuition est aussi, même si nous n'en avons pas souvent conscience, un processus. Et un processus qui peut se déclencher consciemment. Nous faisons alors de notre intuition un outil, une formidable boussole dans notre vie personnelle ou professionnelle.

Complémentaire de la pensée rationnelle, l'intuition est un extraordinaire outil de décision, de créativité et de découverte de soi. A partir des connaissances issues des recherches scientifiques, de la prise de conscience de notre vécu intime, et d'une mise en pratique méthodique, nous pouvons découvrir l'intuition sous un nouveau jour, pour en faire une alliée au quotidien.

Cette formation, unique en son genre de par sa rapidité d'apprentissage et son ouverture pratique et méthodologique, a pour objectif de vous faire concrètement découvrir l'outil intuitif. En deux jours de mises en situations à la fois ludiques et contrôlées, vous aborderez les clés essentielles de l'intuition pour en faire une véritable compétence au jour le jour. En version accélérée, cette formation vous guidera vers l'appropriation de ce trésor que nous avons toutes et tous à notre portée.

OBJECTIFS

- Identifier et valoriser son potentiel intuitif pour en faire un outil d'aide à la décision.
- Mettre en œuvre des techniques de lâcher-prise pour exprimer ses ressentis avec authenticité.
- Développer et affiner son acuité sensorielle en explorant ses cinq sens.
- Différencier les intuitions des interprétations mentales afin d'éviter les biais cognitifs.
- Apprendre à écouter et intégrer son intuition dans les situations du quotidien.
- Comprendre et appliquer le processus intuitif pour améliorer sa perception et sa réactivité.
- Acquérir des méthodes pour solliciter et renforcer son intuition de manière intentionnelle.
- Surmonter les freins mentaux et émotionnels qui limitent l'utilisation de son intuition.
- Utiliser des techniques structurées pour interroger efficacement son intuition et en tirer des informations pertinentes.
- Appliquer l'intuition comme un levier pour prendre des décisions rapides et renforcer sa créativité dans un cadre professionnel.

COMPETENCES VISEES

- Définir avec précision les problématiques
- Savoir se questionner en toutes circonstances
- Comprendre et déclencher le processus intuitif
- Poser une convention corporelle et la décoder
- Décider en situation d'incertitude et ou d'urgence
- Collecter des informations via l'outil intuitif
- Différencier les informations objectives des informations subjectives

PUBLIC CONCERNE

Accessible à toutes et tous, ce stage ne nécessite aucun prérequis. Idéal pour les personnes qui ne peuvent être sur Paris, et désireuses de découvrir concrètement leurs facultés intuitives.

PREREQUIS

Cette formation ne nécessite aucun prérequis ; elle est accessible à tous.

MODALITES D'ENCADREMENT

Lors de cette formation, les participants sont accompagnés par **Alexis CHAMPION et Marie-Estelle COVAL** :

- Alexis Champion est le 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, juriste de formation, est formatrice et intuitive professionnelle pour des projets de consulting allant du bancaire à l'archéologie. Elle est également conférencière.

Ils sont co-auteurs du livre « Développez votre intuition ».

MODALITES PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Cette formation est axée sur une approche centrée sur la pratique et l'expérience directe, par des apprentissages actifs et ludiques. La pédagogie est destinée à ancrer rapidement les fondements de l'utilisation de l'intuition au quotidien et les clés théoriques majeures.

- Exercices en individuel, binômes et en collectif
- Jeux pédagogiques, expérimentations avec divers matériels
- Mises en situation sur cas réels
- Diaporama

DUREE : 2 jours soit 14 heures

LE PROGRAMME

Le corps sait !

- Prendre contact avec son intuition
- Solliciter des réactions réflexes
- Ecouter ses ressentis

L'intuition sensorielle

- Éveiller ses 5 sens
- Franchir les limites du possible
- Percevoir sans limites

Le rôle du mental

- Gérer ses freins
- Identifier les interprétations erronées
- Interroger efficacement son intuition

L'exploration intuitive

- Découvrir le processus de perception
- Utiliser consciemment son intuition
- Acquérir les clés de l'ouverture intuitive

La pratique

- Découvrir par la mise en situation
- Progresser par le jeu
- Obtenir les informations utiles

L'intuition au quotidien

- Prendre rapidement des décisions
- Mieux anticiper l'avenir
- Être plus créatif

MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

- Evaluation en continu par les formateurs tout au long des deux journées, chaque expérimentation donnant lieu à des debriefings en groupe ou individuel selon le cas
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de présence en fin de formation

MATERIEL

Le matériel pédagogique est fourni. Quelques jours avant la formation, avec les informations de convocation, les participants recevront des consignes de préparation complémentaires.

DELAI D'ACCES : inscription possible jusqu'à la veille de la formation

ACCESSIBILITE

Que la formation soit dispensée en présentiel ou en distanciel, nous avons à coeur de créer les conditions favorables dans une logique inclusive : lieu d'accueil et pédagogie adaptés pour le plus grand nombre.

Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre secrétariat lors de votre inscription afin d'anticiper les aménagements nécessaires : secretariat@iris-ic.com.