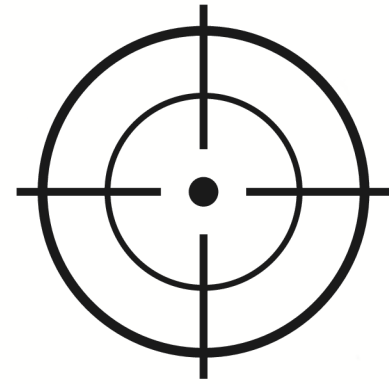


YOUPI



la ludopédagogie

FORMATION
ICE BREAKER DISTANCIEL

**RENDEZ LUDIQUES VOS
VISIOS**

Positive, personnalisable et 100 % participative, l'improvisation théâtrale est l'alliée idéale de vos réunions visio... même les plus plan-plan.

Besoin de casser la glace, de réveiller les visages figés derrière l'écran ?

Les ice breakers issus de l'impro sont de vraies pépites pour créer du lien, détendre l'atmosphère et stimuler l'attention dès les premières minutes.

Jeux de regards (oui, même en visio !), rebonds d'idées, mini-défis express... l'impro donne vie à vos réunions, booste la concentration et favorise une dynamique de groupe même à distance.

Objectif : plus d'engagement, plus d'interactions, et beaucoup moins de bâillements.

S'initier à l'improvisation distancielle

Animer 12 ice-breakers distanciels

Maîtriser les débriefing

Connaître les points de vigilances



09 53 84 98 78

info@replik's.fr replik's.fr



PROGRAMME



DURÉE:
2 heures
Délai de réalisation 14 jours



PUBLIC:
Tous



GROUPE:
De 4 à 10 participants



PRÉREQUIS:
Avoir déjà utilisé Zoom
ou Teams



INTERVENANT:
Formateur certifié
"développement intuition"



Outil visio, outil collaboratif
(Klaxoon, Wooclap, ..), livret



MODALITÉ ÉVALUATION:
Note finale par test d'évaluation



Budget:
En inter à partir de 800 €HT/session
Intra sur demande

ACTE 1 – Identifier le rôle de l'intuition dans son quotidien

Objectif : Mieux comprendre d'où vient l'intuition et comment elle s'exprime au quotidien

- Définir l'intuition : perception, ressenti, processus inconscient
- Distinguer intuition, impulsion, projection ou simple peur
- Repérer les domaines où l'intuition s'invite naturellement
- Revenir sur ses décisions passées : quand mon intuition était (déjà) là

Méthode : Introspection guidée, échanges en sous-groupes, nuage de mots collectif

ACTE 2 – Explorer les bases scientifiques et symboliques de l'intuition

Objectif : S'appuyer sur des repères concrets pour légitimer l'usage de l'intuition

- Panorama des recherches en neurosciences et sciences comportementales
- Intuition et mémoire implicite : quand l'expérience parle plus vite que la pensée
- Regards croisés : intuition dans les cultures, traditions et récits

Méthode : Apports synthétiques, quiz interactif, discussion en groupe

ACTE 3 – Évaluer et développer ses capacités intuitives

Objectif : Prendre conscience de ses propres canaux intuitifs et les renforcer

- Identifier ses freins personnels face à l'intuition (doute, jugement, surcontrôle)
- Développer l'écoute de ses signaux internes : sensations, images, émotions fines
- Renforcer sa réceptivité par des exercices simples et progressifs

Méthode : Tests auto-diagnostiques, exercices sensoriels, feedback en groupe

ACTE 4 – Expérimenter les étapes du processus intuitif

Objectif : Apprendre à déclencher consciemment une prise d'information intuitive

- Explorer les 4 temps d'une décision intuitive : disponibilité – réceptivité – émergence – vérification
- Identifier les conditions favorables à l'intuition : cadre, rythme, état mental
- Tester sur des cas concrets : pro, perso, symbolique

Méthode : Visualisation guidée, rituel collectif, jeu d'intuition à plusieurs

ACTE 5 – Intégrer l'intuition dans ses prises de décision

Objectif : Savoir croiser intuition et raisonnement pour décider avec plus de justesse

- Repérer les décisions propices à un double regard : logique + intuition
- Créer son propre protocole de décision "intuitivo-rationnel"
- Revisiter une décision passée : et si j'avais écouté mon intuition ?

Méthode : Plan d'action personnel, analyse inversée, conclusion en cercle