

ZOU

ATELIER
TRAVAILLER SON INTUITION

SOYEZ INTUITIF !!

L'intuition : fidèle alliée... ou grande manipulatrice ?

Ce petit "je le sens bien" ou "je le sens pas du tout", on l'a tous connu. Mais d'où vient cette sensation d'évidence ?

Est-elle le fruit de nos expériences passées, de signaux faibles captés sans en avoir conscience... ou juste un coup de poker du cerveau ?

Et surtout, peut-on vraiment s'y fier pour décider ?

Dans cet atelier, on explore ce mystérieux 6^e sens : comment l'écouter, la décoder, la tester... et surtout l'intégrer intelligemment dans notre prise de décision.

Spoiler : bien utilisée, l'intuition peut devenir un atout stratégique redoutable. Encore faut-il savoir faire la part entre feeling... et fantasme !



OBJECTIFS



#Analyser la place de son intuition dans la vie quotidienne

#Développer ses capacités intuitives

#Utiliser son intuition dans la prise de décision



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