



## PROGRAMME DE LA FORMATION

### L'intuition du corps outil d'aide à la décision

#### Modalité : présentiel

Dans des environnements complexes et d'incertitude, notre corps est un outil précieux pour nous guider et gagner en assurance dans de nombreux domaines. Quand utiliser l'intuition de notre corps ? C'est une source d'informations particulièrement pertinente pour **établir des diagnostics**, au sens large du terme, **répondre aux questions fermées**, c'est-à-dire impliquant des réponses de type oui/non, de **localisation**, de **datation**...

C'est pourquoi toutes les méthodes que vous allez expérimenter, après avoir été mises en évidence **en laboratoire**, **sont développées** aussi en **archéologie**, **par l'armée et la police**, **ou encore par des entreprises**.

Lors de cette formation, **vous apprendrez à utiliser vos ressentis kinesthésiques (ressentis intérieurs et le toucher) et vos mouvements réflexes**. Vous vivrez l'intuition du corps grâce à des exercices simples et efficaces. Les méthodes que vous expérimenterez sont accessibles à tout un chacun et peuvent être apprises et utilisées au quotidien.

Notre corps sait ! Intuitivement. Il sait avant même que nous ayons conscience de savoir ! **De nombreuses expériences scientifiques mettent en évidence que notre intuition s'exprime avant tout par des mouvements spontanés inconscients**. Des battements de cœur qui changent de rythme, une main ou un doigt qui tressaille, un ventre qui se noue sont autant de signaux significatifs dans l'expression de l'intuition. Mais comment repérer ces signes et ces ressentis, et surtout comment les provoquer et les décoder pour pouvoir les utiliser à volonté dans notre vie professionnelle et personnelle ?

## OBJECTIFS

- Prendre conscience du large spectre d'utilisation de l'intuition du corps et de la nécessité de l'intégrer dans les domaines professionnels et personnels
- Connaître la recherche scientifique
- Comprendre le fonctionnement des ressentis intuitifs
- Discerner votre intuition de vos interprétations mentales
- Développer votre propre langage intuitif
- Utiliser le pendule
- Produire des croquis intuitifs
- Pratiquer de manière concrète et ludique

## COMPETENCES VISEES

- Développer le discernement entre intuition, émotions, interprétations mentales
- Développer l'acuité sensorielle
- Intégrer et pratiquer le lien corps-mouvements
- Apprendre la méthodologie de questionnement pour obtenir les réponses par notre intuition
- Apprendre à créer son propre référentiel en fonction du contexte professionnel et personnel
- Développer la confiance en soi
- Accroître le potentiel décisionnel, dans les situations de saturation d'informations ou de manque d'information

## PUBLIC CONCERNE

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant découvrir les formidables ressources intuitives du corps, et connaître les outils qui lui permettront d'exploiter au mieux ses capacités de ressentis.

## 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**, 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.

## MODALITES PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

La pédagogie se fonde essentiellement sur l'expérimentation directe en s'appuyant sur des matériaux simples (papier, crayon...), disponibles dans tout type de contexte, de façon à ce que les participants puissent reproduire facilement les techniques dans leur quotidien.

- Exercices ludiques en individuel, binômes et en collectif
- Pratique sur plans et autres supports « de bureau »
- Mises en situation sur cas réels
- Support powerpoint

**DUREE** : 2 jours soit 14 heures

## LE PROGRAMME

### Le corps intuitif

- Faire émerger de l'intuition
- Différencier intuition et projections
- Le rôle des émotions
- Interroger et guider son intuition

### Pratique intuitive

- Prendre conscience des ressentis
- Prendre conscience des mouvements réflexes
- Décoder les perceptions grâce à des conventions personnelles
- Pratique sur plans et autres supports « de bureau »
- Pratique sur situations réelles
- Travail au présent et en précognition

### Croquis figuratif et symbolique

- Approfondir en dessinant intuitivement
- Ressentir des objets et des lieux distants
- Tracés symboliques et perceptions kinesthésiques
- Développement d'un alphabet intuitif personnel
- Répondre à des questions à réponses multiples
- Développer sa créativité

### Science et intuition du corps

- Historique et applications : de l'Antiquité à la lutte anti-drogue aux USA
- Physiologie de l'intuition et expression (in)consciente

## MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

- Evaluation en continu par le formateur tout au long des deux journées, chaque expérimentation donnant lieu à des debriefings en grand 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](mailto:secretariat@iris-ic.com).