



## PROGRAMME DE LA FORMATION

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

#### Modalité : présentiel

Notre corps est une source précieuse d'informations, souvent avant même que notre esprit conscient en prenne connaissance. De nombreuses études scientifiques montrent que l'intuition se manifeste fréquemment par des signaux corporels subtils, tels que des variations du rythme cardiaque, des frémissements ou des tensions musculaires. Ces signaux, lorsqu'ils sont identifiés et analysés, peuvent devenir des outils fiables pour guider nos décisions et nos actions. Mais comment reconnaître ces indices, les déclencher et les interpréter avec méthode ?

Cette formation vous propose de comprendre et d'exploiter vos ressentis corporels comme un moyen d'améliorer vos capacités de perception et de décision. Vous apprendrez à utiliser vos sensations internes et vos réflexes corporels pour résoudre des problématiques précises, qu'il s'agisse de prendre des décisions rapides, d'anticiper des situations ou de répondre à des questions concrètes. Les approches enseignées, issues de contextes scientifiques et professionnels, sont accessibles à tous et directement applicables au quotidien dans votre vie professionnelle et personnelle.

## OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes des ressentis corporels et intuitifs pour les utiliser de manière ciblée.
- Identifier et différencier les perceptions intuitives des interprétations mentales pour garantir des analyses fiables.
- Créer un langage personnel structuré pour interpréter et organiser vos ressentis intuitifs.
- Réaliser des croquis intuitifs pour traduire des perceptions en informations concrètes.
- Mettre en pratique ces compétences dans des exercices variés et adaptés à des situations réelles.

## COMPETENCES VISEES

- Discerner son intuition de ses émotions et interprétations mentales
- Affiner et renforcer son acuité sensorielle pour l'utiliser à des fins de décision
- Intégrer et pratiquer le lien corps-mouvements
- Maîtriser le questionnement corporel et obtenir des réponses en suivant le processus méthodologique
- Créer son propre référentiel en fonction du contexte professionnel et personnel
- Prendre confiance en soi
- Décider et se positionner dans les situations de saturation d'informations ou de manque d'information

## PUBLIC CONCERNE

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant explorer les capacités intuitives du corps et apprendre à utiliser des outils pratiques pour mieux exploiter ses ressentis corporels. Elle est particulièrement adaptée à celles et ceux qui cherchent à améliorer leur prise de décision, affiner leurs perceptions ou développer une approche différente pour résoudre des problématiques.

## PREREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire. Cette formation est accessible à toutes et tous, quel que soit le niveau d'expérience ou de connaissance préalable.

## MODALITES D'ENCADREMENT

Lors de cette formation, les participants sont accompagnés par **Alexis Champion**, créateur d'iRiS, 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

### Découvrir les mécanismes de l'intuition corporelle

- Comprendre comment le corps exprime des informations intuitives.
- Différencier les véritables perceptions corporelles des projections mentales.
- Identifier le rôle des émotions comme indicateurs dans les processus intuitifs.
- Apprendre à poser des questions claires pour orienter efficacement sa perception.

### Acquérir des compétences pratiques

- Reconnaître et exploiter les ressentis internes pour affiner sa perception.
- Identifier et analyser les mouvements réflexes comme réponses intuitives.
- Utiliser des outils simples pour structurer et décoder les informations corporelles.
- S'exercer sur des supports concrets (documents, plans) pour mettre en pratique ses capacités intuitives.
- Appliquer ces techniques à des situations réelles pour renforcer leur utilité.

### Techniques avancées et structuration des perceptions

- Explorer le potentiel du travail en temps réel et en anticipation
- Développer un système personnel d'interprétation pour répondre à des problématiques complexes.
- Expérimenter l'analyse intuitive de lieux et d'objets distants.

### Contexte et applications professionnelles

- Découvrir les domaines d'application de l'intuition corporelle, de l'histoire aux pratiques contemporaines.
- Comprendre les bases physiologiques et les mécanismes cognitifs de l'intuition corporelle.

## MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

- Evaluation en continu par le formateur tout au long des deux journées, chaque expérimentation donnant lieu à des briefings en groupe ou individuel selon le cas
- Quizz d'évaluation des acquis
- 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 jusque 15 jours avant l'entrée en formation.

## ACCESSIBILITE

Que la formation soit dispensée en présentiel ou en distanciel, nous avons à cœur 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).