

# Renforcer sa clarté mentale et son intuition pour mieux décider

Management - Développement personnel

PROMEO

25/02/2026

## Public et prérequis

Managers expérimentés, managers de managers, directeurs.

Avoir une solide expérience en management

Être confrontés à des décisions complexes et des environnements incertains.

## Les objectifs

Développer une clarté mentale accrue pour analyser les situations complexes.

Cultiver son intuition comme un levier puissant d'aide à la décision.

Appliquer des méthodes de priorisation (20/80) pour se concentrer sur l'essentiel.

Explorer les différentes formes d'intelligence pour une approche décisionnelle holistique.

Renforcer la confiance en soi et en ses capacités à prendre des décisions éclairées.

## Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques, et de mise en situation.

La formation est animée par des formateurs experts, validés par nos équipes pédagogiques et disposant de 5 à 10 années d'expériences dans leur domaine de compétences.

## Validation et certification

Attestation de formation

## Outils pédagogiques

Exercices de pleine conscience et de centration

Ateliers de résolution de problèmes complexes

Tests d'auto-évaluation des intelligences multiples

Cas pratiques de prise de décision en environnement incertain

Techniques de visualisation et de renforcement de l'intuition

## Contenu de la formation

### Le lâcher-prise pour une meilleure disponibilité mentale

Comprendre les mécanismes du stress et de la surcharge cognitive chez le manager.

Techniques de pleine conscience et de respiration pour apaiser le mental.

Exercices de "désencombrement" mental : identifier et se détacher des pensées parasites.

Le rôle du repos et de la déconnexion dans la clarté d'esprit.

### Centration sur les vrais problèmes : l'approche 80/20

Identifier la racine des problèmes versus les symptômes apparents.

Le principe de Pareto (80/20) appliqué à la priorisation des problèmes et des actions

Méthodes pour distinguer l'urgent de l'important dans un flux d'informations.

Apprendre à dire non aux sollicitations non essentielles pour préserver son énergie mentale.

### RÉFÉRENCE

**MGMT0075**

### CENTRES DE FORMATION

**Senlis, Beauvais, Compiègne, Saint-Quentin, Soissons, Amiens, Friville**

### DURÉE DE LA FORMATION

**2 jours / 14 heures**

### ACCUEIL PSH

**Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.**

## Les + Promeo

- 60 ans d'existence
- Une communauté de 3 100 alternantes
- 24 000 stagiaires formés par an
- 3 500 entreprises qui nous font confiance
- Un accompagnement personnalisé et un contact dédié
- L'expertise professionnelle de tous nos formateurs
- La diversité des diplômes sous accréditation par des partenaires de renom
- Une pédagogie active
- Des infrastructures technologiques et un environnement stimulant

## Les mécanismes de la décision et les pièges cognitifs

Décision rationnelle versus décision intuitive : quand utiliser quoi ?

Identifier les biais cognitifs qui peuvent altérer le jugement (biais de confirmation, ancrage, etc.).

Développer son esprit critique face aux informations et aux pressions.

## L'intuition : un atout stratégique pour le manager

Comprendre ce qu'est l'intuition et comment elle fonctionne (signal physiologique, expertise inconsciente).

Exercices pour écouter et affiner ses ressentis intuitifs.

Comment intégrer l'intuition aux données factuelles pour des décisions plus robustes.

Distinguer l'intuition de l'impulsivité ou de la peur.

## Renforcer la confiance en soi et en ses décisions

Analyse de cas pratiques de décisions prises avec succès ou échecs pour en tirer des apprentissages.

Développer une posture de confiance face à l'incertitude.

Assumer ses décisions et communiquer efficacement ses choix à son équipe et sa hiérarchie.

Mettre en place un plan d'action personnalisé pour appliquer les acquis de la formation au quotidien.

## Modalité d'évaluation

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés.