

FORMATION EN PRÉSENTIEL

BIAIS COGNITIFS : Améliorer ses prises de décisions, ses relations, diminuer son stress. Disposer de son test des matrices cognitives[©]

OBJECTIF

Renforcer et améliorer ses prises de décisions, son efficacité, ses relations.

Disposer de son test des matrices cognitives et identifier vos biais cognitifs.

Efficacité du leadership

COMPETENCES DEVELOPPEES

- Améliorer ses prises de décisions.
- Améliorer ses relations aux autres.
- Améliorer son efficacité
- Connaitre son Test des Matrices Cognitives[©].
- Autonomie d'action sur ses propres biais et croyances.

Tarif 1450 € HT

par participant hors repas et hébergement

Réf. MN-BC01

Contact : 06 71 63 27 93
jmv@resonance-conseil.eu



PUBLIC CONCERNE

Tout personne désirant s'engager dans un processus d'amélioration professionnel innovant

PRE-REQUIS

Aucun

INSCRIPTION [FORMULAIRE](#)



MODALITE D'ACCES

Demande individuelle ou service formation entreprise

METHODES ET MOYENS

Présentation écran, livret de travail.

DEROULEMENT

40% théorie 60% pratique



Attestation de formation



Modalité

Présentiel
A distance, nous consulter



Effectif par session

3 mini / 12 maxi



Durée

21 heures / 3 jours

LE PLUS DE LA FORMATION :

- Un animateur certifié, sur le Test des Matrices Cognitives[©] créé par le cabinet Chryssippe et certifié qualité pro par le CNEFOP.

PROGRAMME

Note : le test des matrices cognitives est inclus dans la formation.

JOUR 1

Vue d'ensemble des biais cognitifs

- Historique.
- Présentation des biais cognitifs.
- Les modèles matrices cognitives.
- Le test des matrices cognitives.
- Les 3 axes d'amélioration.

L'axe efficacité

- Pouvoir identifier les leviers efficaces d'une situation.
- Pouvoir rester lucide et rationnel.
- Prendre des décisions adaptées.
- Exercices, pratiques, études de cas.

JOUR 2

L'axe relations aux autres

- Rendre ses relations aux autres plus flexibles.
- Apprendre à se décentrer.
- S'ouvrir à l'innovation.
- Acquérir de l'autonomie.
- Exercices pratiques, études de cas.

L'axe bien-être.

- Obtenir une vision équilibrée d'une situation.
- S'adapter à la complexité.
- Être orienté solution vs problème
- Exercices pratiques, études de cas.

JOUR 3

Analyse du test individuel Matrices Cognitives

- Identifier les matrices vulnérables et les biais cognitifs associés.
- Travail de groupe.
- Modifier les croyances limitantes associées à ses biais.
- Recherche de croyances aidantes
- Travail de groupe.
- Méthodologie d'intelligence collective pour limiter les biais cognitifs.
- Travail de groupe.

NOTE :

Cette formation peut aboutir à élaborer un accompagnement individuel approfondie (coaching orienté solution). Des conditions particulières s'appliqueront pour les stagiaires participants à cette formation.