

## Comment mieux décider

**Durée 2 jours / 14 heures**

Toutes nos décisions sont-elles rationnelles ? Réfléchit-on de la manière quand on est sous stress, en groupe ou seul ? Conçue de manière à vous faire expérimenter les rouages de notre pensée, cette formation a pour objectif de vous donner les outils pour comprendre les règles de notre cognition. Vous permettant ainsi de mettre en place une méthode de décision pour éviter un certain nombre de pièges.

A decorative graphic on the left side of the page, consisting of a large blue arc and three yellow arrowheads pointing to the right, partially overlapping the text area.

### **A qui s'adresse cette formation ?**

#### **Profil :**

Tout public

#### **Prérequis :**

Aucun

#### **Objectifs pédagogiques**

Comprendre les principales règles de la cognition

Comprendre les deux systèmes de la pensée

Connaître les biais cognitifs principaux

Comprendre la nature projective du cerveau

Savoir mettre en place une méthode de décision


### **Contenu de la formation**

#### **Séquence 1:** Nos mécanismes de décisions

Quiz d'entrée

Etape 1: Notre cerveau est une merveille

Comprendre nos capacités d'apprentissage

- 
- A large, stylized graphic on the left side of the page, consisting of a blue arc and three yellow horizontal bars, mirroring the O3A logo.
- Etape 2 : Les deux systèmes de la pensée  
Découvrir les deux modes de pensée selon Kahneman et Tversky
- Etape 3 : Les biais cognitifs  
Comprendre d'où proviennent les biais cognitifs et ce qu'ils sont.
- Etape 4 : Les biais de raisonnement  
Découvrir les biais de disponibilité, de confirmation, de halo et du survivant
- Etape 5 : Les biais d'inertie  
Découvrir les biais d'ancrage, d'aversion à la perte et l'effet témoin
- Etape 6 : L'optimisme et autres biais  
Découvrir les biais de surestimation de soi et d'optimisme ainsi que les biais de groupe
- Etape 7 : Le cerveau projectif  
A partir de la façon dont nous voyons comprendre la fonction projective du cerveau
- Quiz intermédiaire (ou d'acquisition)

## **Séquence 2 : améliorer son processus de décisions**

- Etape 1 : Prendre conscience de nos erreurs de décisions  
A partir d'exemples partagés et d'exercices de simulation : savoir identifier les biais en œuvre.
- Etape 2 : Mettre en place une méthode de prise de décisions  
Définir un cadre théorique pour améliorer ses prises de décisions

Etape 3 : Adapter ces règles et ses principes dans son quotidien  
Définir des nouveaux rituels et habitudes

Quiz final (ou d'acquisition)

### **Moyen pédagogique**

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée

Exercices pratiques

Exposés théoriques

Utilisation des quiz dans l'apprentissage (et pas uniquement pour l'évaluation)

Séquences d'échanges et de partages