

## Comprendre les principaux mécanismes de sa pensée

**Durée 7 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 la pensée, cette formation a pour objectif de vous donner les outils pour comprendre les règles de notre cognition et de l'améliorer.

Pour aborder la complexité et se former à la pensée systémique, il est important de maîtriser les process qui agissent en nous.

### **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

#### **Contenu de la formation**

Quiz d'entrée

Etape 1 : Notre cerveau est une merveille  
Comprendre nos capacités d'apprentissage

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 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

## **O3A institut**

Nous utilisons les apports des sciences cognitives pour permettre à chacun d'être acteurs face aux enjeux environnementaux .