



Performance décisionnelle et clarté mentale au travail

LES NEUROSCIENCES AU SERVICE DE LA PRISE DE DÉCISION

2 jours (soit 14h00) | Évaluation qualitative de fin de formation | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations efficacité professionnelle > Prise de décision > Performance cognitive

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Identifier les biais cognitifs qui influencent vos décisions
- Prendre du recul dans des situations complexes ou incertaines
- Améliorer votre capacité d'analyse et votre lucidité
- Gérer l'impact du stress sur vos choix
- Structurer votre réflexion pour décider plus efficacement
- Utiliser des outils concrets d'aide à la décision
- Gagner en clarté, en rapidité et en pertinence dans vos arbitrages

Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis et est accessible à tous les niveaux.

Public concerné

Cette formation s'adresse aux managers, collaborateurs et équipes souhaitant améliorer leur prise de décision et gagner en efficacité dans leur travail.

Cette formation :

- Est animée par une orthopédagogue certifiée, spécialisée en sciences cognitives et en accompagnement des apprentissages
- Est délivrée par une athlète titrée en neurosports (lecture rapide, carte mentale, mémoire)
- S'appuie sur les apports des sciences cognitives (biais cognitifs, mémoire, stress, charge mentale)
- Alterne apports théoriques, mises en situation et expérimentations
- Propose des outils directement applicables en contexte professionnel
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée

Programme

Introduction

- Présentation des participants et recueil des attentes
- Présentation des objectifs et du déroulé de la formation
- Comprendre les enjeux de la prise de décision en contexte professionnel

Comprendre les mécanismes de la décision

- Fonctionnement du cerveau dans la prise de décision
- Identifier les biais cognitifs les plus fréquents (ancrage, confirmation, disponibilité...)
- Comprendre ses automatismes et ses modes de fonctionnement
- Prendre conscience de l'impact de ces biais dans ses décisions professionnelles

Décider sous influence : émotions, stress et charge mentale

- Comprendre le rôle des émotions dans la prise de décision
- Identifier l'impact du stress sur la lucidité et l'analyse
- Repérer les situations à risque (urgence, pression, fatigue)
- Mettre en place des stratégies pour retrouver de la clarté mentale

Structurer et sécuriser ses décisions

- Clarifier ses objectifs et ses critères de décision
- Distinguer faits, interprétations et jugements
- Utiliser des outils d'aide à la décision (matrices simples, priorisation, scénarios)
- Prendre des décisions plus rationnelles et alignées

Optimiser ses processus décisionnels

- Identifier les décisions répétitives et automatisables
- Mettre en place des routines de décision efficaces
- Gagner en rapidité sans perdre en pertinence
- Réduire la charge mentale liée à la prise de décision

Exemples de travaux pratiques

- Analyse de situations professionnelles réelles
- Mises en situation
- Exercices d'identification de biais cognitifs
- Construction d'outils personnalisés d'aide à la décision
- Travail sur ses propres pratiques décisionnelles

Synthèse de la session

- Identification des axes de progrès individuels
- Mise en place d'actions concrètes transférables
- Conseils personnalisés pour chaque participant
- Bilan oral et évaluation à chaud

Modalités d'évaluation des acquis

L'évaluation des acquis se fait :

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées
- En fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation
- Cas pratiques / expérientiel / mises en application concrètes