

Oser prendre des décisions et des initiatives (1J)



Descriptif

« Il est facile de trouver la solution quand les années ont passé, mais c'est dans le brouillard du présent que les décisions se prennent. » - Adelaïde de Clermont-Tonnerre

Décider, c'est choisir. Choisir implique de prendre le risque de se tromper, risque d'autant plus grand que le temps imparti pour la prise de décision diminue constamment. Il faut prendre des décisions rapides et pertinentes sans avoir le temps de recueillir toutes les informations nécessaires. En décomposant les facteurs sur lesquels il faut s'appuyer pour décider, en identifiant les peurs diffuses et en quantifiant les risques réels, une prise de décision éclairée devient possible.

Cette formation a pour objectif d'accompagner concrètement les participants dans une prise de décision difficile pour les aider à appliquer le processus décisionnel en leur faisant découvrir et appliquer les outils appropriés.

Objectifs

- A partir de décisions passées, identifier ses zones de confort relatives à la prise de décision ainsi que ses croyances limitatives ;
- Identifier ses préférences cognitives et les besoins spécifiques à satisfaire pour rassurer son cerveau ;
- Repérer parmi les étapes de la roue décisionnelle, celles qui sont confortables et celles qui le sont moins ;
- Analyser les causes de ces difficultés et trouver des solutions pour lever les blocages ;
- Tenir compte des biais décisionnels qui peuvent fausser la décision ;
- Intégrer l'aspect émotionnel avec mesure et discernement ;
- Éviter le piège de revenir sur sa décision en pensant aux options non choisies ;
- Compiler une boîte à outils personnelle pour simplifier ses futures prises de décisions ;
- Réussir à communiquer sa décision auprès des personnes concernées pour la faire accepter.

Pour aller plus loin

- Booster sa confiance en soi (1J)
- Réussite professionnelle : se conditionner au succès (1J)
- Donner vie à ses idées et réaliser son projet-rêve (1 J)