

MIEUX DÉCIDER DANS LA COMPLEXITÉ

Ce programme s'adresse aux dirigeants et managers ainsi qu'aux professionnels de l'accompagnement

Une approche systémique de la prise de décision pour faire des choix conscients avec sa tête, son cœur et ses tripes, animée par l'auteure du livre *Donnez du sens à vos décisions*.

OBJECTIFS

Cultiver son discernement et prendre des décisions avec courage et sérénité :

- ✓ Comprendre les étapes clés d'un processus décisionnel intégrant les besoins des parties prenantes dans une vision systémique ;
- ✓ Clarifier la finalité de la décision et appliquer un questionnement puissant pour élargir l'espace des possibles ;
- ✓ Être conscient des biais cognitifs et émotionnels et évaluer les conséquences pour un choix optimal.

DURÉE ET EFFECTIF

- ✓ Durée de la formation : 2 jours (14 heures)
- ✓ 8 à 12 personnes maximum

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- ✓ Dates et lieux des prochaines sessions inter-entreprise : <https://carae-coaching.com/formation/>
 - 2 jours de formation en présentiel (7h)
 - 2h de session de codéveloppement en visio
 - Préparation individuelle et intersession en binôme
- ✓ Pour des sessions de formation intra-entreprise, nous consulter pour la conception de programmes adaptés à vos besoins deux mois avant la date de formation souhaitée.
- ✓ Personne en situation de handicap : merci de [nous contacter](#) afin d'étudier les possibilités.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Le parcours s'appuie sur une combinaison d'apports théoriques, de réflexion individuelle et en sous-groupe, et d'exercices expérientiels. .

Chaque participant reçoit un manuel contenant les supports et des questions pour faciliter l'intégration.

Avant la formation, les participants sont invités à penser à une situation sur laquelle ils pourront expérimenter le processus tout au long du parcours.

TARIF INTER

- **Indépendants :**
400 €HT/j soit 800 €HT
- **Entreprises + 5 empl. :**
600 €HT/j soit 1200 €HT

TARIF INTRA

[Nous consulter](#) pour l'élaboration d'un devis.

CONTACT

Sylvie-Nuria NOGUER
sylvienuria@carae-coaching.com
07 83 73 19 37

INFORMATION

<https://carae-coaching.com/formation/>.

PROGRAMME

Le programme s'appuie sur les clés du livre *Donnez du sens à vos décisions* (Eyrolles, 2018)

JOURNÉE 1

- Les défis de la décision complexe
- Système 1 / Système 2
- Décider avec discernement – 7 étapes
- Le cadre de la décision
- Clarifier la finalité de la décision
- Identifier des options valables

JOURNÉE 2

- Être conscient des biais cognitifs et émotionnels
- Délibérer et confirmer le choix
- Préparer un pitch pour communiquer

CODÉVELOPPEMENT

- Mise en pratique et accompagnement sur une situation réelle

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire d'auto-évaluation des acquis et certificat de réalisation remis en fin de parcours.

« Excellente animatrice, Sylvie maîtrise parfaitement le sujet et je l'ai trouvé très à l'écoute du groupe. »

« Cette formation fait partie des deux formations de ma carrière qui ont été révélatrices, sont réellement applicables au quotidien, et dont les apports vont se bonifier au fur et à mesure ! »

FORMATRICE

Sylvie-Nuria NOGUER

Coaching | Formation | Facilitation
Supervision | Codéveloppement

sylvienuria@carae-coaching.com

Tel : +33 (0)7 83 73 19 37

www.carae-coaching.com



Ingénieure Arts et Métiers avec une spécialisation en psychosociologie, Sylvie-Nuria est passionnée par l'humain. Depuis plus de dix ans, elle accompagne les leaders et leurs équipes dans leur transformation au service de leur raison d'être.

Après vingt ans d'expérience en gestion de projets et en conseil en développement durable auprès d'entreprises internationales de différents secteurs, elle a vécu plusieurs années au Canada où elle a développé une expertise dans l'accompagnement des personnes et des équipes et où elle a enseigné aux programmes MBA de McGill et de HEC Montréal en responsabilité sociale des entreprises et en stratégie de développement durable.

Son livre publié aux éditions Eyrolles (2018), [Donnez du sens à vos décisions : 7 clés pour discerner et faire les bons choix](#), présente un processus intégral pour décider avec courage et sérénité dans la complexité, en conjuguant raison, émotion, intuition et sensation.

Elle pratique le yoga et la méditation depuis 25 ans et a pratiqué l'Aïkido jusqu'au 1er dan. L'art (chant, écriture, dessin) et la nature sont ses espaces de ressourcement..

FORMATION

- Ingénieure Arts et Métiers (ENSAM) – spécialisation en psychosociologie
- DESS en administration des entreprises (IAE)
- DESS en ingénierie et gestion de l'environnement (Mines ParisTech)
- DU de médiateur (IFOMENE)
- Certificat en coaching professionnel (Concordia University)
- Superviseur de coach (CSA)

FORMATION CONTINUE

- Constellations familiales (CM, 2024)
- Pratiques narratives (Convergences, 2022)
- Codéveloppement professionnel (JLP, 2020-2024)
- Analyse systémique (Elantiel, 2021)
- Hypnose ericksonienne (Repère, 2018)
- Agile Profile (AgilOA, 2014)
- Enneagramme (IPD, 2014)
- Forum Ouvert (Diane Gibeault, 2012)
- Facilitation en leadership collaboratif (Grivert, 2011)
- Appreciative Inquiry (JB, 2011)
- CNV (2000-2013, M. Rosenberg, Spiralis)
- IFS (Nanna Michael, 2007-2008)
- Psychologie et symbolique (Savoir Psy, 2000)

