

PROGRAMME DE FORMATION

---

RH

# Développer son intuition pour prendre des décisions plus efficaces

Isabelle Fontaine

coop-cité  
formations

---

INNOVER PAR L'EXPERIENCE

Coop-Cité SCIC SA - 9 rue Ganneron 75018 Paris - NDA 11756122275  
formations@coop-cite.org - 06 03 85 75 88



# Un organisme de formation à Impact Sociétal Positif

## Notre parcours

Coop-Cité Formations naît en 2021 dans le prolongement de l'aventure de notre SCIC Coop-Cité, Société Coopérative d'Intérêt Collective.

Depuis 10 ans, nous sommes animés par **l'envie de développer des offres autour de l'impact sociétal positif** pour soutenir la transition au sein des structures privées, publiques et associatives.

Cette vocation est déclinée dans notre organisme de formation. Nous nous positionnons comme un acteur proposant des formations accessibles à tous, et qui préparent au changement de paradigme sociétal.

Nous avons confiance dans l'incroyable potentiel de chaque individu et dans leur épanouissement professionnel et sociétal.

## Nos 4 piliers pédagogiques

- ▶ **La responsabilité sociale et environnementale** en déployant les dimensions RSE utiles à l'opérationnel des équipes et à la stratégie de projet des entreprises
- ▶ **Les softs skills** en développant de nouvelles compétences transversales, comportementales et organisationnelles qui sont incontournables pour inventer de nouveaux modèles d'employabilité
- ▶ **L'ingénierie d'expérience**, en concevant un dispositif apprenant qui génère des émotions positives et stimule l'engagement
- ▶ **L'innovation sociale et créative** en activant une palette d'interactions relationnelles pour entreprendre autrement et inventer des gouvernances en bottom up.

## Un ADN singulier

Coop-Cité a choisi de dédier une partie de son résultat économique à **l'accompagnement ou au financement de projets non-lucratifs**. Ainsi, quand vous vous inscrivez à une session auprès de Coop-Cité Formations, vous contribuez à la responsabilité sociale en entreprise. Par exemple, nous offrons La Villa des Créateurs en la privatisant pour l'Association Women Safe and Children, une fois par mois. Depuis 2019 plus de 250 femmes victimes de violence, ont été accompagnées sur notre site.

Coop-Cité Formations est un organisme de formation **certifié Qualiopi** (NDA 11756122275), qui vous guide pas à pas dans votre projet de formation qu'il soit inter ou intra-entreprise, ou encore en distanciel.

Nous nous engageons à **un accompagnement sur mesure du financement du cursus** jusqu'au suivi post-formation, et ce dès la définition de vos besoins pédagogiques. Nous sommes votre interlocuteur unique pour chaque étape.

## Développer son intuition pour prendre des décisions plus efficaces

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Découvrir l'intuition et comprendre comment elle fonctionne,
- Apprendre à lâcher le mental pour se mettre à l'écoute de ses ressentis,
- Identifier la spécificité de son profil intuitif
- Gagner en confiance, en rapidité et en efficacité dans ses prises de décisions grâce à l'intuition

### POINTS FORTS DE LA FORMATION

A l'heure de la montée en puissance de l'intelligence artificielle, l'intuition apparaît plus que jamais comme un facteur différenciant dans les prises de décisions, qu'elles soient à dimension humaine, créative, pratique, innovante ou stratégique. Véritable boussole intérieure, elle développe cette capacité de capter un prisme d'informations fines, de s'adapter et d'apporter des réponses aux exigences d'un monde de plus en plus complexe.



### VOTRE FORMATRICE

Isabelle Fontaine

Journaliste diplômée du CUEJ de Strasbourg, auteure des ouvrages Développer votre intuition pour prendre de meilleures décisions, Libérez la voix de votre intuition, Transformez votre vie avec les synchronicités et conférencière, Isabelle Fontaine se consacre à transmettre son savoir sur la connaissance de soi. Fondatrice du site Histoire d'Intuition, elle est passionnée par l'humain et inclut toutes les dimensions de l'être dans ses accompagnements individuels et de groupe.

---

Public :	Métiers de l'accompagnement, du conseil et de la relation d'aide (médecins, coaches, commerciaux...); Métiers créatifs; Management ; leadership...
Secteur :	Tous secteurs
Pré-requis :	Aucun
Dates :	Sessions sur demandes
Durée:	2 jours consécutifs, soit 14 heures de formation

---

### Notre valeur ajoutée :

Accompagnement sur mesure du financement de votre cursus jusqu'au suivi post-formation  
Contactez-nous au 06 03 85 75 88

# Informations Complémentaires

## DÉROULÉ

### Première demi-journée :

- S'exprimer sur soi de manière spontanée et authentique à travers son prénom
- Donner du sens à sa présence à la formation en laissant faire le hasard
- Expérimenter l'écoute intérieure
- Clarifier la notion d'intuition et ses différentes manifestations

### Deuxième demi-journée :

- Découvrir la diversité de l'intuition par le partage d'expérience
- Explorer son espace intérieur
- Vivre des échanges sensibles et affiner son sens de l'écoute
- Expérimenter son intuition en duo

### Troisième demi-journée :

- Expérimenter un temps de connexion intérieure
- Explorer le côté corporel de l'intuition
- Lâcher prise pour se laisser guider par ses ressentis
- Eclairer un sujet personnel de l'autre par le ressenti intuitif

### Quatrième demi-journée :

- Découvrir les différentes origines de l'intuition
- Apprendre à reconnaître les caractéristiques d'une vraie intuition
- Identifier son profil intuitif
- Laisser venir à soi un symbole de connexion à son intuition

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Différentes techniques de développement personnel, dont certaines inspirées de la Gestalt ou de l'écoute active de Carls Rogers, sont utilisées : partage d'expérience, exercices d'intuition pure, pratique de visualisation, de méditation, test, atelier à médiation corporelle, jeu symboliques avec support d'images etc.

Un livret pédagogique est distribué à chaque participant en début de session. Il reprend sous forme de fiches les grands éléments de théorie sur l'intuition, permet de noter les acquis après chaque demi-journée de formation, et sert de support pour le test de profil intuitif.

“

**Ni gadget, ni confidentielle, ni tendance, l'intuition se situe bien au-delà de la case « soft skill » dans laquelle elle est parfois confinée. J'aime transmettre de manière concrète et pragmatique comment cette écoute intuitive de soi, des autres et du monde peut permettre d'impulser des changements durables et profitables.**

”

# Évaluation, lieu et prix

## ÉVALUATION DES ACQUIS ET DE LA SATISFACTION

L'atteinte des objectifs pédagogiques est soutenue par des observations et retours individuels lors des pratiques et expériences d'intuition et des retours écrits dans un livret pédagogique distribué à chaque participant en début de session.

A l'issue de la session, Coop-Cité fournit aux participants et aux commanditaires un questionnaire d'évaluation de leur satisfaction.

## LIEU DE LA FORMATION

Présentiel : La formation aura lieu dans nos locaux à La Villa des Créateurs, à Paris, en entreprise ou dans un autre lieu qui correspond à nos valeurs et répond aux critères PMR et ERP.

## COÛT DE LA FORMATION

- En inter : 750 € net de taxes pour les 7 heures (TVA non applicable - Article 261 CGI)
- En intra : sur devis, nous contacter

## CONTACT

Informations et inscriptions :  
[formations@coop-cite.org](mailto:formations@coop-cite.org)

Responsable pédagogique Michelle Stien :  
0603857588

## ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap, merci de contacter le plus tôt possible notre référent logistique et situations de handicap Damien Geffroy à [damien.geffroy@coop-cite.org](mailto:damien.geffroy@coop-cite.org) ou au 09 54 96 94 46.

Il sera à l'écoute de vos besoins afin d'adapter la formation ou de vous réorienter.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Les inscriptions à nos formations se font au plus tard 15 jours avant la date de début de la formation.

Le délai estimé entre votre inscription et notre réponse est de maximum 48 heures.