

Descriptif de formation

Lundi 2 mars 2026 - 10h00 à 17h00

Ton intuition I - un outil pour mieux communiquer, relever des défis et prendre des décisions

Tu t'es déjà surpris à regretter « J'aurais dû suivre mon intuition ! » ?

Qu'est-ce que l'intuition ? Qu'est-ce que ce n'est pas ? Comment en bénéficier ? Comment la développer et mieux l'utiliser ?

Mieux apprivoisée et conscientisée, notre petite voix intérieure, telle un GPS interne, nous permet à toutes et tous de nous guider vers les justes décisions professionnelles et personnelles et à les mettre en place. Notre intuition est également une puissante ressource pour mieux capter les individus et situations et améliorer ainsi la communication.

Objectifs

Je...

- me sensibilise à identifier ma « voix intérieure », mon intuition
- m'entraîne à distinguer entre le raisonnement rationnel et les intuitions
- comprends mieux mes capacités intuitives
- apprends à mieux identifier les manifestations de mon intuition
- analyse les circonstances où mon intuition se manifeste et m'interroge sur les avantages de la suivre ou pas, immédiatement ou pas.
- apprends à identifier les occasions où je peux m'appuyer sur mon intuition et comment l'utiliser plus efficacement et consciemment pour vivre davantage la vie juste pour moi

Contenu

L'intuition, cette formidable capacité que nous avons toutes et tous à capter des informations pertinentes sans passer par la réflexion, nécessite de l'entraînement et des outils spécifiques pour être accessible plus consciemment dans notre quotidien.

Lors de cette formation qui combine théorie et mise en pratique, tu apprendras à mieux connaître ton processus intuitif, à vous connecter davantage à vos propres intuitions et à les utiliser plus efficacement dans votre vie professionnelle et personnelle. A l'issue de la formation, tu disposeras d'outils et de conseils pratiques et personnalisés qui t'aideront à stimuler et utiliser ton intuition. Tu constateras que l'intuition, en complément de l'esprit rationnel, est une ressource efficace pour la prise de décision, la résolution de problème et la communication par exemple.

Tu trouveras plus d'informations en cliquant sur cette vidéo sous-titrée en français:

https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=0SiprW6E8Uw&ab_channel=Co-incidenceCharlotteFrederiksen

Animation

Charlotte Frederiksen, coach professionnelle et formatrice en développement de l'intuition chez Co-incidence, formée à la HEC Paris en Executive Coaching, après 15 ans d'expérience en communication

Public cible, nombre de participant·e·s

formation-ARC.Suisse

Toutes les personnes (pas de pré-requis nécessaire) curieuses sur le sujet de l'intuition et qui souhaitent mieux s'en servir et lui faire confiance : leader, manager, personne en transition professionnelle, entrepreneur-r/se, jeune adulte...

Limité à 12 personnes

Lieu

Lago Lodge, Uferweg 5, 2560 Bienne, Tél. : 032 331 37 32

Inscription et désistement

Inscription : Pour garantir la planification, inscrivez-vous suffisamment tôt, idéalement avant la date limite de désinscription. Sinon, les inscriptions sont possibles tant que le formulaire d'inscription est ouvert sur notre site web.

Désistement (sans conséquences financières) : jusqu'au **lundi 2 février 2026** au plus tard, à l'adresse suivante : arc@travailsuisse.ch.

Frais

Pour les **membres**, les frais sont pris en charge comme suit :

- **Syna** : 4 jours de cours / an ou 2 jours de cours pour les retraités et les apprentis.
- **transfair** / transfair Poste : 2 jours de cours / an, le même cours ne peut être suivi qu'une seule fois sur une période de trois ans.
- **SCIV** : jusqu'à CHF 450 / an
- **SwissPersona** : jusqu'à CHF 1'000 / an

Ensuite, les frais sont à la charge des participants.

Pour les **non-membres** : CHF 590.- (documentation de cours et repas inclus)