



Moins déformer, moins biaiser, mieux penser



Pourquoi cet atelier ?

Parce que

- Nous ne pensons pas comme nous pensons » (D. Kahneman)
- C'est souvent «fake news» dans nos neurones
- Notre cerveau aussi puissant et sophistiqué soit-il nous joue souvent des tours et déforme le réel et qu'il arrive que nos pensées soient dysfonctionnelles
- On estime à plus de 70 le nombre de biais cognitifs utilisés par le cerveau pour fonctionner au quotidien avec un top 20 de ceux qui nuisent à la pensée rationnelle et un top 10 particulièrement opérant pour tous !
- Notre cerveau fonctionne avec 2 systèmes - le S1 et le S2 - l'un instinctif, économe d'énergie, rapide et l'autre plus lent, plus réfléchi, plus rationnel. Le stress, l'urgence, l'émotion, la facilité font appel au 1er... pas toujours le meilleur !
- Nous sous-estimons la part et le poids des émotions dans nos façons de penser et de décider
- Nous pensons trop, en surchauffe cérébrale permanente, plus assez de cerveau disponible. Un capital neurone attaqué et qu'il nous arrive alors de passer en mode quasi automatique, stéréotype, stérile



Solutions

Atelier de clarification et restructuration

Une histoire de paille et de poutre : la clé lucidité

Les pièges de la pensée : identification et prise de conscience

- Les pensées déformantes
- Les pensées déformées
- Les pensées obscurcies

Exercice de décryptage : identifier quand on pense « faux »

Les outils «redresseurs » : mode d'emploi

Exercice de restructuration : Penser « juste » en pratique avec les outils

Jouer les contre-biais : en pratique

Se « vider la tête » : aérer ses neurones



Objectifs

- Déjouer les pièges de la pensée. Repérer ses déviations
- Retrouver la clairvoyance et l'objectivité ou la subjectivité consciente
- Eliminer les pré-jugés
- Penser juste, bien évaluer les situations et les comportements
- Faire les bons choix, prendre les bonnes décisions



En pratique

Durée : 3h

Nombre de personnes : 10/ 12 maximum

Public : collaborateur et managers (séparément)

NB : Certains biais qui touchent à la décision et à la négociation sont ajoutés dans la version manager

Matériel : rétroprojecteur et paper-board