

Prendre des décisions difficiles sous pression

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les mécanismes cognitifs et émotionnels en jeu dans la prise de décision sous stress.
- Identifier ses propres biais et réactions automatiques en situation d'urgence.
- Structurer sa réflexion pour décider rapidement sans céder à la précipitation.
- Adopter des méthodes concrètes pour arbitrer en situation complexe et incertaine.
- Conserver la cohérence et l'adhésion des équipes malgré la difficulté des choix.
- Renforcer sa confiance en sa capacité à prendre des décisions justes et rapides.

CONTENU

- **Comprendre les Enjeux de la Décision Sous Pression (1h00) :**
 - Introduction : Pourquoi la prise de décision sous pression est cruciale ?
 - Les freins psychologiques et émotionnels : Stress, biais cognitifs, paralysie par l'analyse.
 - L'impact du temps limité et de l'incertitude sur le processus décisionnel.
 - Facteurs clés d'une décision efficace en urgence.
 - Cartographier ses propres réflexes : auto-diagnostic "Mon style de décision sous pression"
- **Méthodes et Outils pour Décider Rapidement (1h30) :**
 - Analyse de la situation : La méthode QQQCCP (Qui, Quoi, Où, Quand, Comment, Combien, Pourquoi) adaptée à l'urgence.
 - Cadres de décision rapide : Le modèle OODA (Observer, Orienter, Décider, Agir) et son application.
 - Évaluation des options : Matrice de décision simplifiée et analyse risques/opportunités.
 - Priorisation des informations essentielles et identification des points critiques.
 - Exercice pratique : cas simulé de prise de décision en temps limité
- **Gérer le Stress et Mettre en Œuvre la Décision (1h00) :**
 - Techniques de gestion du stress et des émotions en situation critique.
 - Affirmer sa décision : Communication claire, concise et persuasive.
 - Anticiper les réactions et préparer les arguments.
 - Le feedback post-décision : Apprendre de ses choix.
 - Plan d'action individuel : 3 leviers pour renforcer sa posture de décideur en tension.



PUBLIC VISÉ

Dirigeants, Managers, Cadres opérationnels, Chefs de projet.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis. Formation accessible à tout décideur amené à gérer des situations sous tension.

MÉTHODE

- Exposés théoriques interactifs pour introduire les concepts clés.
- Mises en situation pratiques basées sur des cas concrets de décision sous pression.
- Études de cas issus du monde de l'entreprise ou de situations d'urgence pour une analyse collective.
- Échanges et retours d'expériences entre les participants pour capitaliser sur les vécus de chacun.
- Exercices individuels et collectifs pour appliquer les méthodes et outils présentés

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- QCM des notions clés abordées
- Mise en situation pratique avec feedback
- Auto-évaluation des axes de progrès identifiés
- Attestation de fin de formation

DURÉE

½ journée (3h30)

TARIFS

L'ensemble de nos formations sont sur devis.

CONTACT GÉOSLANE

contact@geoslane.fr - 01 84 73 05 81