

# DÉCIDER, SE POSITIONNER ET AGIR AVEC JUSTESSE

2 jours

**PASSER DE SITUATIONS SUBIES À UNE POSTURE CLAIRE, CHOISIE ET EFFICACE DANS LES SITUATIONS PROFESSIONNELLES QUOTIDIENNES**

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### COMPRENDRE LES SITUATIONS QUI RENDENT LA DÉCISION DIFFICILE

- › Repérer les situations répétitives ou inconfortables : situations ambiguës, injonctions contradictoires, manque d'informations, pression temporelle, enjeux relationnels
- › Comprendre les mécanismes de réaction

Cartographie des situations vécues

Identification des réactions habituelles (évitement, adaptation, réaction)

### LIRE UNE SITUATION AVEC LUCIDITÉ

- › Distinguer faits, ressentis et interprétations
- › Repérer les biais cognitifs de perception

Analyse de situations réelles en sous-groupes - Comparaison des lectures d'une même situation

### COMPRENDRE SES RÉACTIONS ET LEURS IMPACTS

- › Identifier les facteurs qui influencent nos décisions
- › Identifier ses mécanismes automatiques
- › Mesurer leurs conséquences

Analyse d'une situation vécue

Identification des déclencheurs et des effets

### STRUCTURER SA RÉFLEXION AVANT DE DÉCIDER

- › Prendre du recul dans une situation à enjeu
- › Éviter les réactions automatiques

Mises en situation courtes : Entraînement à la prise de recul - Observation et ajustement

### DÉCIDER DANS L'INCERTITUDE

- › Arbitrer entre plusieurs options
- › Décider avec des informations incomplètes
- › Assumer un choix imparfait
- › Gérer les renoncements
- › Prendre une décision sous contrainte

Entraînement progressif (bînome)

Cas pratiques avec informations partielles : Prise de décision en temps limité,

Argumentation des choix

### AGIR AVEC JUSTESSE DANS L'INTERACTION

- › Ajuster sa posture
- › Trouver l'équilibre entre affirmation et adaptation
- › Mettre en œuvre une décision avec discernement
  - expliquer une décision
  - obtenir l'adhésion
  - adapter son niveau de fermeté
  - réévaluer sa décision si le contexte change
  - maintenir le cap sans rigidité

Mise en pratique sur situations réelles : Passer de l'analyse à l'action

Mise en situation complète : Observation et ajustement - Analyse de posture

Élaborer un plan d'action individuel : Identifier une situation prioritaire - Définir une action concrète - Formalisation d'un plan d'action - Engagement personnel

#### OBJECTIFS

Analyser avec lucidité une situation professionnelle complexe avant d'agir.  
Identifier les éléments réellement déterminants pour décider.

Prendre des décisions dans des contextes incertains.

Arbitrer entre plusieurs options en tenant compte des enjeux.

Assumer et expliquer ses décisions.

#### LES PLUS DE CETTE FORMATION

Une méthode opérationnelle pour analyser une situation avant de décider

Des outils simples d'arbitrage et de prise de décision applicables immédiatement

Un entraînement progressif au discernement et à la décision sous contrainte

Des mises en situation inspirées de situations professionnelles complexes

Un plan d'action personnalisé pour renforcer sa qualité de décision au quotidien

#### PUBLIC ET PRÉREQUIS

Toute personne confrontée à des situations professionnelles nécessitant de se positionner, de décider et d'agir avec justesse (manager, fonctions RH, relation client, fonctions support, experts, collaborateurs...).

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Recueil de vos attentes depuis votre espace web 15 jours avant le début de la formation et auto-diagnostic de vos compétences. Des méthodes pédagogiques variées pour s'adapter aux différents profils, définies avec l'objectif de vous impliquer dans vos apprentissages et d'ancrer les acquis par la pratique. Supports pédagogiques?: support d'animation, supports pédagogiques (fiches de synthèse, tableaux ...) et autres ressources documentaires disponibles dans votre espace.

#### SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émergence et attestation de fin de formation

Évaluation à chaud et à froid

#### PROCHAINES SESSIONS

Paris Montparnasse :  
les 17 et 18 juin 2027

