

Développer sa capacité à s'adapter

La flexibilité cognitive est l'**aptitude à passer rapidement d'un mode de pensée à un autre** (analytique, créatif, stratégique...) **pour s'ajuster aux exigences changeantes du contexte professionnel**. Cette formation puise dans la psychologie cognitive et les approches en design pour offrir des exercices pratiques – simulations, challenges créatifs, routines de « switching » – **garantissant une mise en œuvre immédiate des concepts dans l'univers de l'entreprise**.



Public cible : toutes personnes devant prendre des arbitrages complexes, confrontées à la variabilité des contraintes, et devant innover pour éviter le statu quo ou l'enlèvement



Durée et modalités

2 jours (14h) – Présentiel immersif ou distanciel interactif

OBJECTIFS

- **Identifier** les principaux modes et leurs forces/faiblesses dans le contexte de l'entreprise.
- **Repérer** les biais cognitifs et les rigidités mentales qui freinent l'adaptation et la prise de décision.
- **S'entraîner** à basculer rapidement entre modes mentaux via des routines d'« activation ».
- **Intégrer** des rituels quotidiens pour ancrer la flexibilité dans ses pratiques professionnelles.
- **Élaborer** un plan de transformation pour faire évoluer les routines inadaptées.

DÉROULÉ

Introduction et diagnostic – Auto-évaluation de sa flexibilité cognitive et repérage des « zones d'enlèvement ». Échanges : témoignages de situations de rigidité mentale en milieu professionnel.

Les modes cognitifs décryptés – Apports théoriques courts sur les modes mentaux et atelier d'identification de son profil mental dominant.

Techniques de bascule mentale – Brainwriting 6-3-5 ; Cartographie heuristique ; Challenge inversé.

Simulations et mises en situation – Cas clients, use cases et jeux de rôle.

Rituels et routines d'ancrage – Conception de micro-pauses « focus » vs « ouverture » ; Création d'un « carnet de bifurcation » (pensées alternatives).

Plan de transformation – Atelier de co-développement : construire son plan d'action individuel et définir 2 rituels d'équipe pour maintenir la flexibilité. Définition d'indicateurs de suivi de bascule des modes mentaux.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES



Expérimentation
active



Outils collaboratifs



Auto-diagnostic et
suivis avant/après



Co-développement

LIVRABLES



Plan d'actions
et rituels



Profil de flexibilité
cognitive



Kit d'exercices de
bascule mentale



« Nous avons pu intégrer au sein de notre équipe de **nouveaux rituels**, très simples, **qui nous aident facilement à passer du mode « contrôle » au mode « créativité »**. Résultat : **nos réunions sont plus productives et nos décisions collectives et individuelles sont plus éclairées** »