

Faire des choix et les assumer

Se positionner en acteur conscient dans sa prise de décision, avec la conviction libératrice d'avoir au fond « toujours le choix de son choix »

Prendre une décision avec le postulat « *Je n'ai pas le choix* » induit une posture d'aliénation (soumission ou rébellion), qui diminue l'autonomie, la créativité, la vitalité et donc la performance. Si je ne peux changer ni le contexte, ni la situation qu'il m'est « imposé de vivre », comment puis-je retrouver de la vitalité et de l'estime de moi ? Comment changer de posture intérieure pour que ma posture extérieure change aussi : ma motivation et mon leadership résident dans cet alignement des deux.

Faire un choix conscient, c'est **peser mes options et leurs conséquences**, mes gains et mes risques, ce que je suis en capacité d'assumer ou pas. Ensuite décider de l'option qu'il me sera la plus agréable à vivre, (ou la moins désagréable), la plus facile à assumer (ou la moins difficile) ... tout sauf « le choix du roi » !

Nous avons toujours de réelles raisons d'accepter de vivre les situations que nous vivons, même les plus délicates. Trouver ces raisons, les voir sans se juger nous permet de lâcher notre costume de « victime » ! Une personne qui se sent actrice de ses choix assumés, retrouve son **plein potentiel et sa légitimité professionnelle**... même si elle aurait préféré, dans l'idéal, vivre autre chose.

Objectifs

- Se sentir consciemment **auteur et acteur responsable de ses choix** et de leurs conséquences
- Selon l'adage "choisir c'est renoncer", ne nourrir ni regret ni doute et suivre pleinement ses choix
- Faire **évoluer son mode décisionnel** pour plus de pertinence et d'**efficacité**

Animation

Marie-Jo Boudarel, partenaire de Combo & cetera, est engagée à placer le « *facteur humain* » au centre de toute performance collective avec succès depuis 20 ans auprès de managers, managés, dirigeants. Coach certifiée à « l'Élément Humain » de Will Schutz, et Transformance Paris, elle se passionne pour ce qui peut apporter une dimension « responsabilisation » vertueuse pour l'individu et l'entreprise.

Elle a aidé de nombreuses équipes à être plus efficaces grâce à la responsabilisation individuelle.

Ses maîtres mots pour une motivation maximale : responsabilité, collaboration et auto-détermination.

Contenu et programme

Format :

- 4 modules de 2h en classe virtuelle par groupe de 6 participants maximum avec un travail individuel ou en binômes en intersession de 30 minutes
- Option suggérée de « renforcement » en fin de parcours : 1h30 en 2 sous-groupes de 3 participants : « Retours d'expérience et ancrage »

Programme :

- Module 1 : Faire le deuil de la définition fantasmée du « choix idéal », prise de recul « back to reality »
- Module 2 : Apprivoiser nos **mécanismes de défense** : déni, manipulation, victimisation, agression... comme acteurs en coulisse de nos choix « malgré nous »
- Module 3 : Identifier nos **préférences naturelles** en situation de prise de décision complexe : sortir de notre « pilotage automatique » et déjouer notre « saboteur intérieur »
- Module 4 : Faire des **choix plus éclairés** et donc **mieux assumés** en restant « aux manettes »

Pédagogie : Trucs et astuces, grilles de décodage, autodiagnostic, quizz, jeu pédagogique, métaphores visuelles/auditives, plan d'action pour les situations vécues par les participants