

Time Hacking

Module 4 : Prendre des décisions

Chapitre 1 : Le chemin d'une prise de décision

- **Quelques questions pour t'aider :**

Je t'invite à prendre un temps et d'écrire les réponses pour toi

- Avais-tu conscience que de nombreux mécanismes inconscients jouent dans tes prises de décisions ?
- Quels liens peux-tu faire avec la publicité ou encore les médias ?
- Si tu as suivi la formation Apprendre à apprendre, quel est le moment principal où joue cette mécanique ?

- **Liens articles**

 **Lien vers l'article** parlant du Système 1 et Système 2

 **Lien vers l'article** parlant de l'effet Dunning Kruger

Chapitre 2 : Outils d'aide à la décision

- **Quelques questions pour t'aider :**

Je t'invite à prendre un temps et d'écrire les réponses pour toi

- A ce jour, comment prends-tu une décision difficile face à plusieurs choix ?
- Fais-tu appel à des personnes extérieures pour t'éclairer et combler tes angles morts ?
- Quel niveau est le plus prégnant chez toi dans la prise de décision ? (tête, cœur ou corps ?)

Chapitre 3 : De la théorie à la pratique

- **Quelques questions pour t'aider :**

Je t'invite à prendre un temps et d'écrire les réponses pour toi

- Dans notre enfance, il nous est souvent rabâché de choisir avec notre tête au lieu de notre cœur. Et si le OU devenait ET ?
- Arrives-tu facilement à changer ton opinion à chaud ?
- Quelle est la dernière fois que tu as pris un temps pour être à l'écoute de tes sensations corporelles dans une prise de décision ?

- **Liens outils :**

 et la version pdf pour l'outil d'alignement **Tête Cœur Corps**