



# Intuition et Agilité

Speaker

**Michaël Lallemand**

Room 2

Time : 14H40




# Programme

1. Qu'est ce que l'intuition?
2. Atterrir
3. Être présent
4. Être conscient
5. La décision intuitive
6. L'intuition et l'agilité



Atelier de 45 min avec un aspect

 théorique, pour que le mental puisse s'y retrouver et un aspect

 Pratique: ressenti du corps et connexion à Soi.

# 1. L'intuition

*«C'est parce que l'intuition est mystérieuse qu'il faut l'écouter.»*

-Victor Hugo

Qu'est ce que l'intuition?

**5** Min

**À vous:** Donner moi **3** mots pour qualifier l'intuition.

# 2. Atterrir

Sortir du stress de la journée

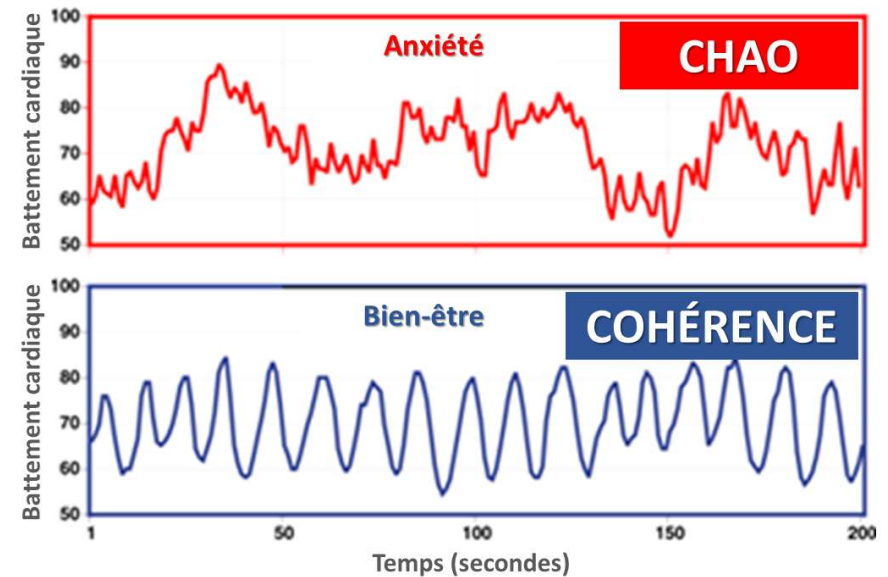
# La cohérence cardiaque



5 Min

- 6 respirations par minute
- 5 secondes d'inspiration
- 5 secondes d'expiration
- Pendant 5 min
- 3 fois par jour

Quel est votre ressenti?



# 3. Être présent

Habiter son corps

# Être présent

5 Min

**Exo : Respiration consciente**

**Exo : Son**

Ressentir la vibration dans son corps  
Noter les endroits qui ne résonne pas.

**Exo : Échauffer les articulations**

Déverrouiller les articulations faire circuler l'énergie

**3** exercices pour Être présent



Être présent, c'est habiter son corps

Être conscient de sa respiration.

Ressentir la vibration

Ressentir l'énergie circuler



# 4. Être conscient

# La conscience du corps et de l'esprit

**10** Min

**Exo** : Se laisser porter par le **mouvement**

**Exo** : **L'écoute** intérieure, la connexion à **Soi**

**2** exercices fondamentaux



Apprendre à lâcher prise et à laisser la place aux ressentis du corps et à la connexion à son intuition

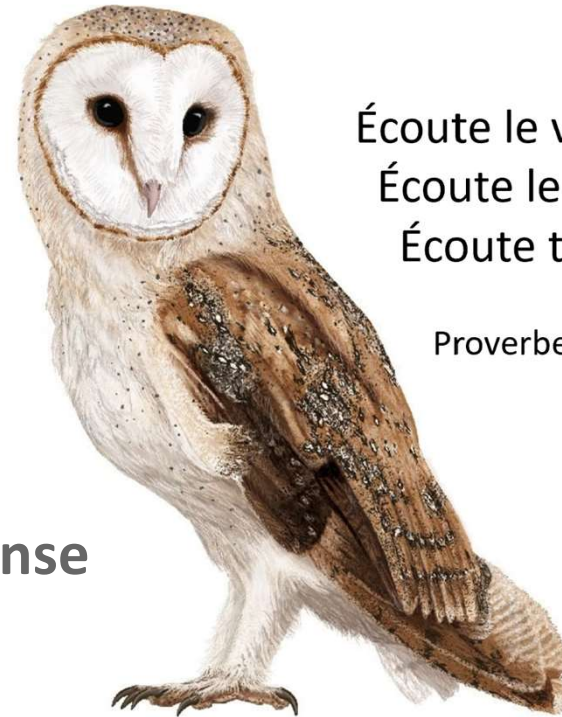
Le mental fait une pause

# 5. La décision intuitive

# La décision intuitive

**10** Min

1. Choisir sa question
2. Se mettre en situation
3. Ressentir le mouvement, l'émotion
4. Se poser la question et ressentir la réponse
5. Est-ce que cette décision est juste?



Écoute le vent, il parle  
Écoute le silence, il discute  
Écoute ton cœur, il sait

Proverbe amérindien

# 6. L'intuition et l'agilité

# L'intuition et l'agilité

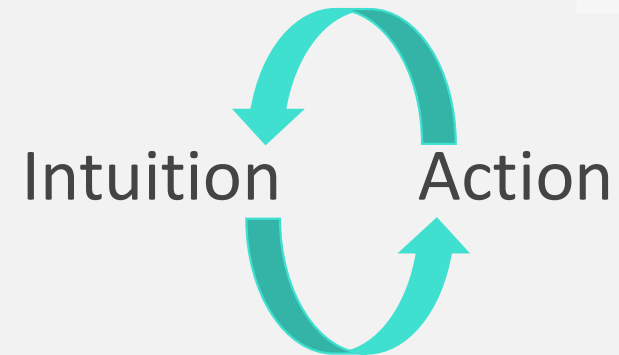
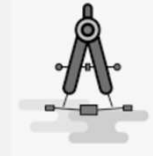
10 Min

- La prise de décision
- La vision du produit
- Connaître ses valeurs, sont elles adéquation avec les valeurs business?
- Créer des produits innovants
- Résoudre des problèmes complexes
- Faciliter les événements Scrum
- Fixer un bug



À VOUS

PROCESS:



# 7. Conclusion

# Un engagement envers vous même

Vous serez libres d'utiliser ces outils à votre convenance par la suite.

Cependant l'écoute de votre intuition requiert de prendre régulièrement du temps. En faire une habitude vous permettra de l'utiliser de manière fluide dans votre vie quotidienne.

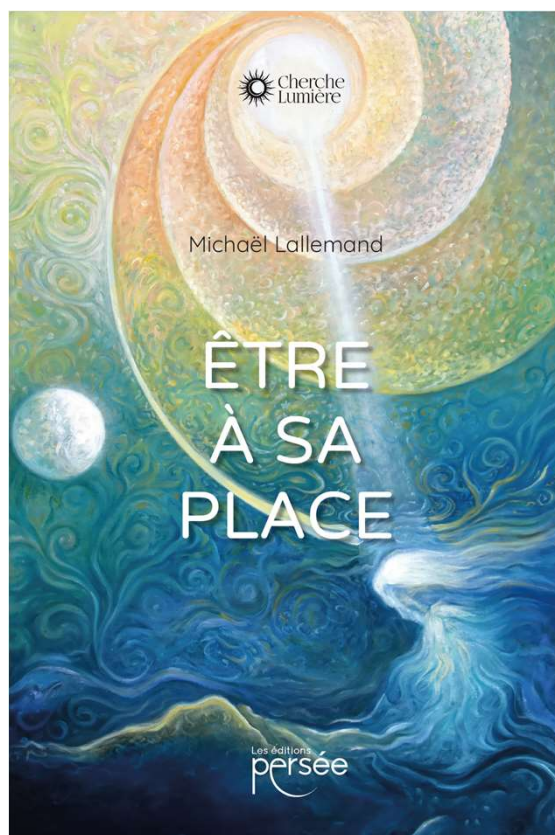
**En pratiquant cette écoute intérieure, vous accéder à votre sagesse intérieure et découvrez progressivement votre plein potentiel.**



Q&A

# Pour aller plus loin

## LE LIVRE



*Être à sa place*

## L'ACCOMPAGNEMENT

Michaël vous accompagne à « Être à sa place » grâce  
à **l'écoute de l'intuition** et à  
**l'action juste** afin de réaliser les projets qui  
vous tiennent à Cœur.

# Nos sponsors



Platinum



Silver



Gold

ENOVA

Bronze

tipee