



Actions de conseil
et de Formation
sur le thème
des émotions et
de sensorialité



La carte sensorielle



Durée :
2 heures

Connaître son profil sensoriel et accepter la diversité des perceptions.

[Cible]

Tous publics.

[Objectifs]

- Comprendre comment fonctionnent nos perceptions sensorielles et étalonner nos capteurs.
- Être plus conscient de ce que nous mangeons, de ce que nous buvons et de ceux qui sont avec nous, afin de les respecter davantage et de mieux profiter de chaque rencontre.
- Etablir votre carte sensorielle

[Points clés]

- de 6 à 12 personnes
- Cet exercice peut s'ajouter à une Table Sensorielle ou un Atelier Cuisine et ainsi passer d'une découverte à un ancrage plus profond

[Expérience proposée]

Les participants répondent à des questions simples après avoir sollicité l'un de leurs cinq sens (voir, sentir, écouter, toucher, goûter). L'exercice leur permet de constater que les réponses de chacun sont différentes.

Ils échangent leurs perceptions afin de comprendre comment ils ont construit leur carte sensorielle.

Ils se découvrent eux-mêmes et découvrent l'autre, à travers ses réponses et son vécu.

[Principales compétences développées]

- Adapter sa démarche de vente aux spécificités de son interlocuteur.
- Adapter son langage et son comportement à ses interlocuteurs.
- Distinguer les faits des émotions.
- Créer un climat d'entretien qui facilite l'échange et le dialogue.

