Maîtriser son temps, libérer son énergie – 1 jour

95 % de nos apprenants sont satisfaits

**taux basé sur 5 réponses pendant ces 12 derniers mois (sur 9 participants au total)*

Objectifs :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier leur profil de drivers et leur chronotype pour exploiter leurs pics d'énergie naturels
- Appliquer les grandes lois du temps pour arrêter de subir et commencer à choisir
- Reconnaître et neutraliser leurs voleurs de temps (smartphone, mails, réunions)
- Adopter des méthodes d'efficacité personnelle concrètes et durables (Pomodoro, GTD, routines)
- Structurer leurs journées en cohérence avec leur mode de fonctionnement
- Dire non avec assertivité et lâcher prise sans culpabilité

Durée : 1 jour (7 heures)

Lieu : En présentiel, à distance (classe virtuelle)

Prix : Inter : 550€ ht / Intra : nous consulter

Nombre de participants : 6 à 12 maximum

Prérequis : Aucun

Dispositif pédagogique :

Une formation ancrée dans la réalité pour être activée dès le lendemain :

- Engagement opérationnel : les participants complètent un test en ligne pour identifier leurs drivers et leur chronotype circadien. Ces résultats alimentent un carnet d'efficacité personnelle, remis à chacun le jour J dont le contenu est adapté à leur profil : conseils personnalisés, outils ciblés, espaces de réflexion et de mise en pratique.
- Approche actionnelle et ludopédagogique : Alternance d'apports structurés, mises en situation, tests d'outils et temps d'appropriation individuelle.
- Entrainement avec l'IA : Un assistant IA mis à disposition pour s'entraîner progressivement et de manière bienveillante à dire non en situation

Pour qui :

- Tout collaborateur souhaitant reprendre la main sur son organisation personnelle et gagner en efficacité au quotidien.

En situation de handicap : Contactez notre référent handicap pour adapter la prestation.

Les + de la formation

- Un diagnostic personnalisé en amont pour partir de soi, pas d'un modèle générique
- Un carnet d'efficacité personnelle adapté à chaque profil. Engagement personnel : chaque participant repart avec une action concrète formalisée dans son carnet
- Un assistant IA pour s'entraîner à dire non sans attendre le retour au bureau
- Des méthodes directement applicables, testées pendant la formation
- Une pédagogie actionnelle : on expérimente, on ajuste, on s'engage
- Remise d'une attestation de fin de formation

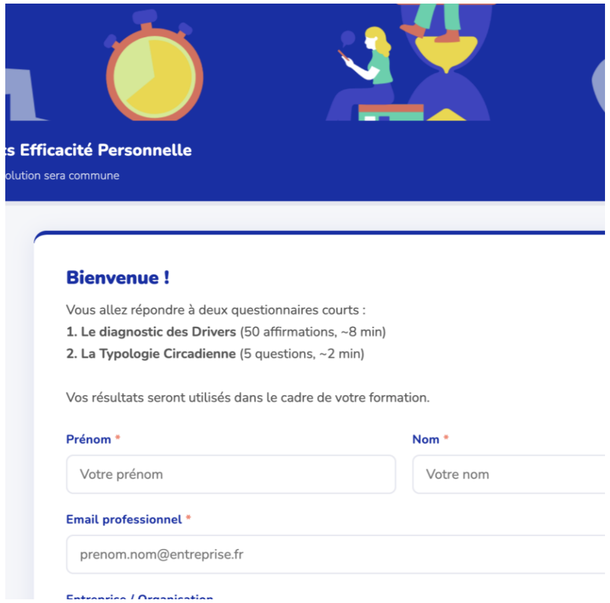
Modalité d'évaluation :

- Évaluation des acquis : auto-positionnement des participants via formulaire en ligne avant et après la formation permettant pour chacune des compétences visées de mesurer l'évolution des pratiques et des niveaux de maîtrise
- Évaluation continue par le formateur lors des mises en situation pratiques
- Évaluation de la satisfaction : questionnaire d'évaluation en fin de session

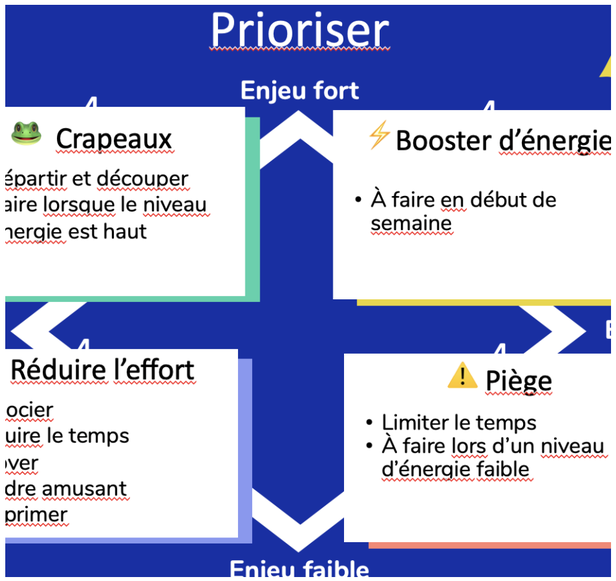
Maîtriser son temps, libérer son énergie – 1 jour

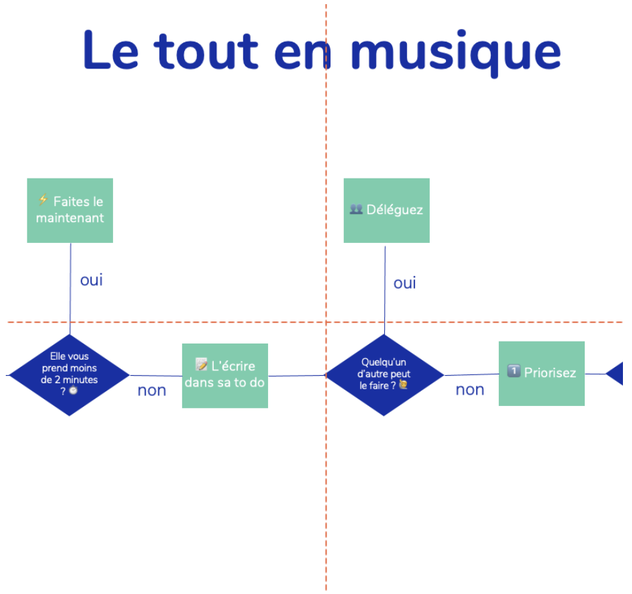
Contenu de la formation :

1. **Moi et le temps : comprendre son profil**
   a. Restitution des résultats du test en ligne
   b. Drivers : les injonctions internes qui sabotent l'efficacité
   c. Chronotype : identifier son pic d'énergie dans la journée
2. **Les 6 lois du temps**
   a. Parkinson, Pareto, Carlson : pourquoi on déborde toujours
   b. Illich, Laborit, Hofstadter : fatigue, procrastination et biais d'optimisme
   c. Ce que ces lois changent concrètement au quotidien
3. **Les voleurs de temps**
   a. Smartphone, mails, réunions : diagnostic personnel
   b. Stratégies concrètes pour reprendre le contrôle
4. **Les méthodes d'efficacité personnelle**
   a. Pomodoro, GTD, routines : présentation et expérimentation
   b. Choisir les méthodes adaptées à son profil
5. **Organiser ses journées**
   a. Construire un agenda qui tient la route
   b. Prioriser selon l'urgence, l'importance et son énergie disponible
6. **Savoir renoncer**
   a. Le lâcher prise : choisir ses batailles
   b. Dire non : entraînement avec l'assistant IA
7. **Les astuces du geek efficace**
   a. Lecture rapide, raccourcis clavier, automatisations
   b. Optimiser son environnement numérique









Maîtriser son temps, libérer son énergie – 1 jour

À l’issue de la formation – Bénéfices obtenus :

- Optimisation de la gestion du temps
- Priorisation et arbitrage des sollicitations
- Réduction de la charge mentale
- Protection de la concentration

Formation non certifiante - Remise d'une attestation de fin de formation

Modalités de financement :

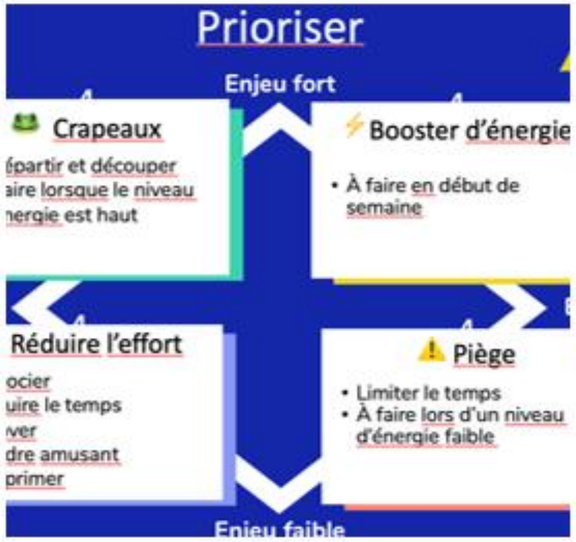
- Formation non enregistrée au RNCP/RS - non éligible CPF
- Financement par OPCO/Entreprise, FIF-PL

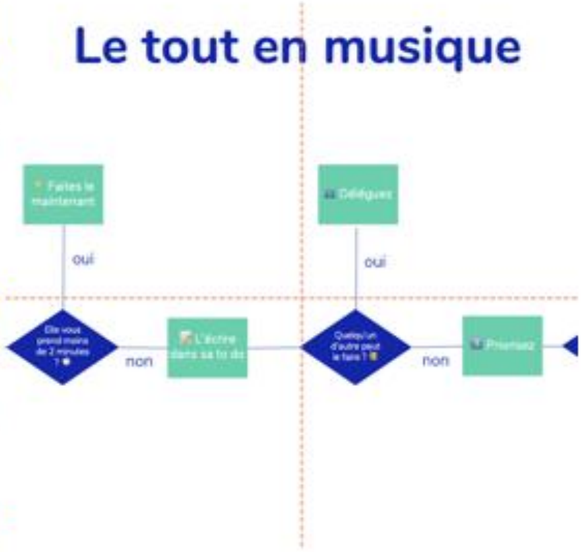
Délais d'accès :

- Inscription possible jusqu'à 48 heures avant le début de la session (sous réserve de places disponibles en inter-entreprises). Pour l'intra-entreprise, démarrage sous 2 à 4 semaines après validation du devis sous réserve des disponibilités.









Contacts

Worklab – 13 rue La Pérouse - 44000 NANTES

Vous souhaitez en savoir plus, adapter nos formations à votre contexte ou imaginer de nouvelles formations ?

Parlons-en !

06 33 97 20 64

contact@worklab.fr

www.worklab.fr

Karine Mahé Durand

Responsable formation &
Référente handicap



Sacha Lopez

Fondateur & Dirigeant
Responsable pédagogique & formateur



Le WORKLAB,
Organisme de formation
depuis 2015

enregistré sous le n° :

52 44 07607 44

auprès de la préfecture
des Pays de la Loire*

**Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.*

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Prochaines sessions : Calendrier des dates et sessions disponible sur worklab.fr

En cliquant ci-dessus. Où nous contacter pour connaître les prochaines dates

Mise à jour 02.11.2026