

Maîtriser son temps, libérer son énergie – 1 jour

Nouveauté : % de satisfaction non disponible



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

DISPOSITIF PEDAGOGIQUE

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.
- Entraînement avec l'IA : Un assistant IA mis à disposition pour s'entraîner progressivement et de manière bienveillante à dire non en situation

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

Durée : 1 jour (7 heures)

Lieu : En présentiel, à distance ou synchrone

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

Nombre de participants : 6 à 12 maximum

Prérequis : Aucun

Pour qui

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

En situation de handicap : nous contacter afin d'adapter les moyens de la prestation.

Modalité d'évaluation

- Évaluation des acquis : auto-positionnement des participants avant et après la formation, pour chacune des compétences visées, permettant de mesurer l'évolution des pratiques et des niveaux de maîtrise.
- Évaluation de la satisfaction : questionnaire d'évaluation en fin de session

Maîtriser son temps, libérer son énergie – 1 jour

PROGRAMME

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



Efficacité Personnelle
solution sera commune

Bienvenue !

Vous allez répondre à deux questionnaires courts :

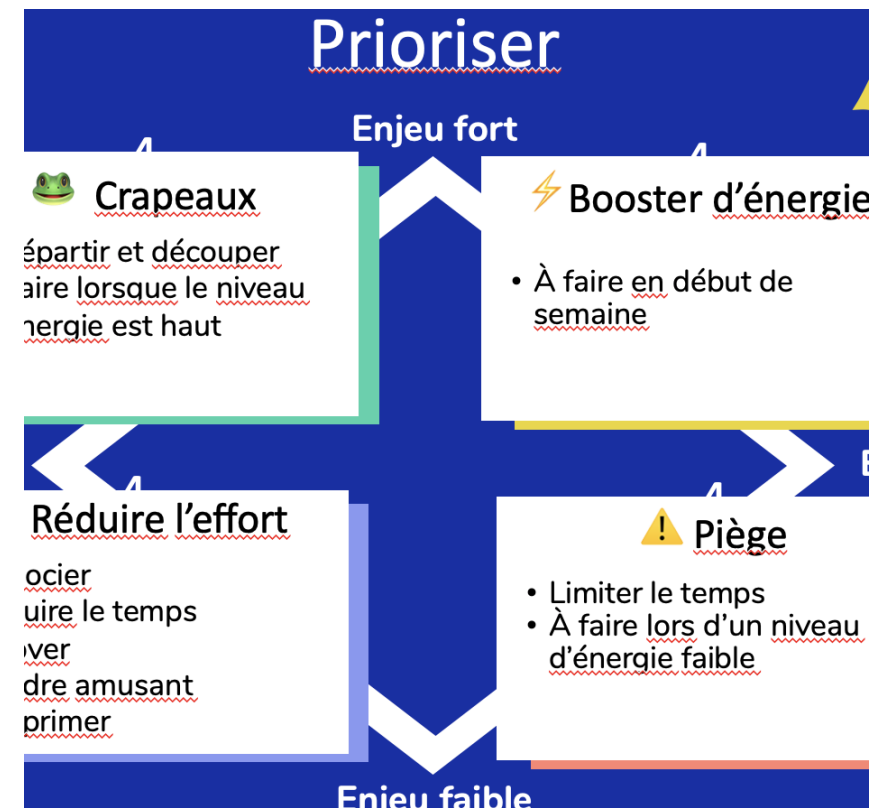
1. Le diagnostic des Drivers (50 affirmations, ~8 min)
2. La Typologie Circadienne (5 questions, ~2 min)

Vos résultats seront utilisés dans le cadre de votre formation.

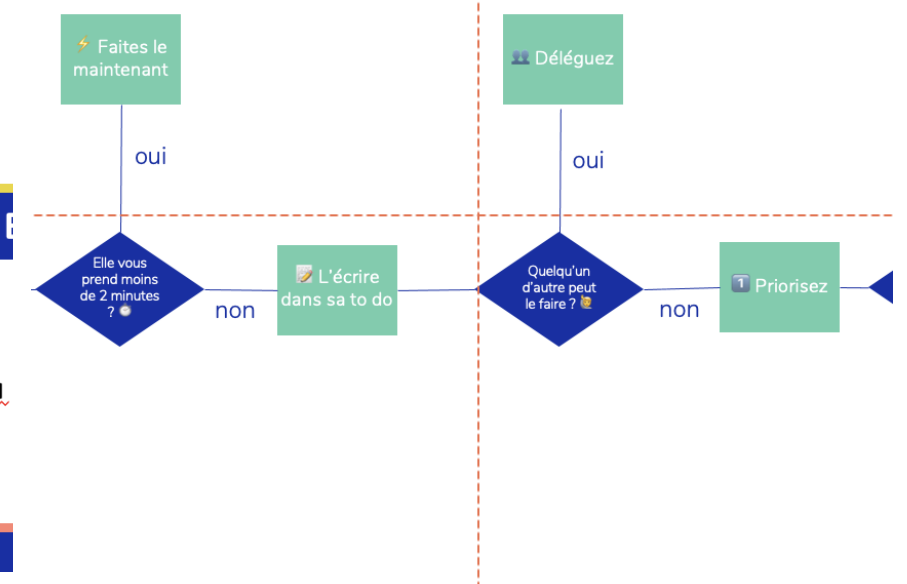
Prénom * Nom *

Email professionnel *

[Continuer / S'inscrire](#)



Le tout en musique



Maîtriser son temps, libérer son énergie – 1 jour

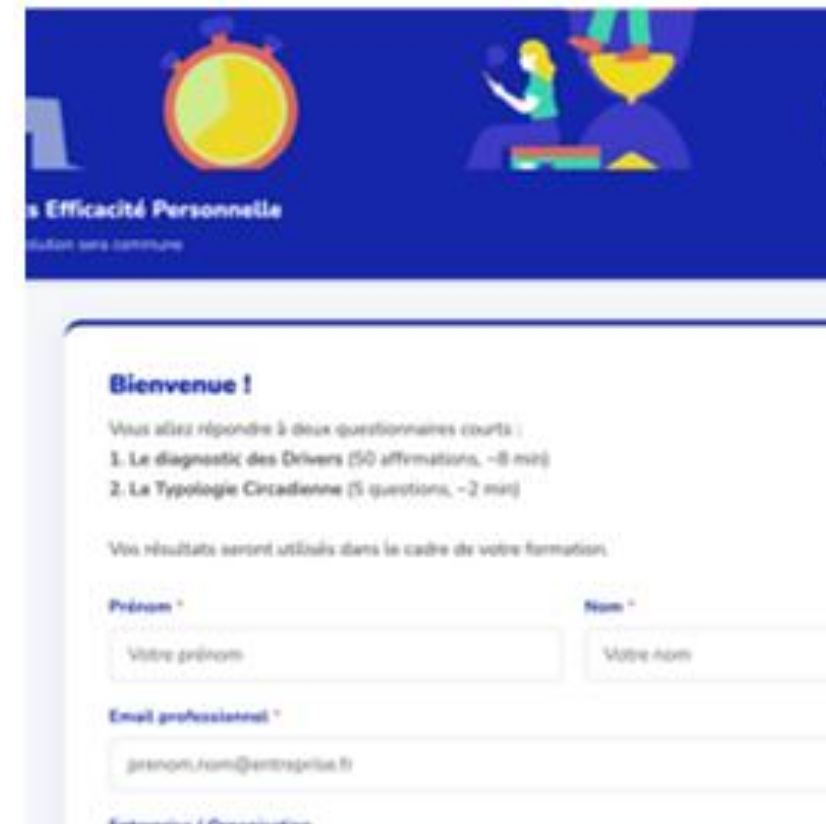
A l'issue de la formation

Bénéfices obtenus :

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

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.



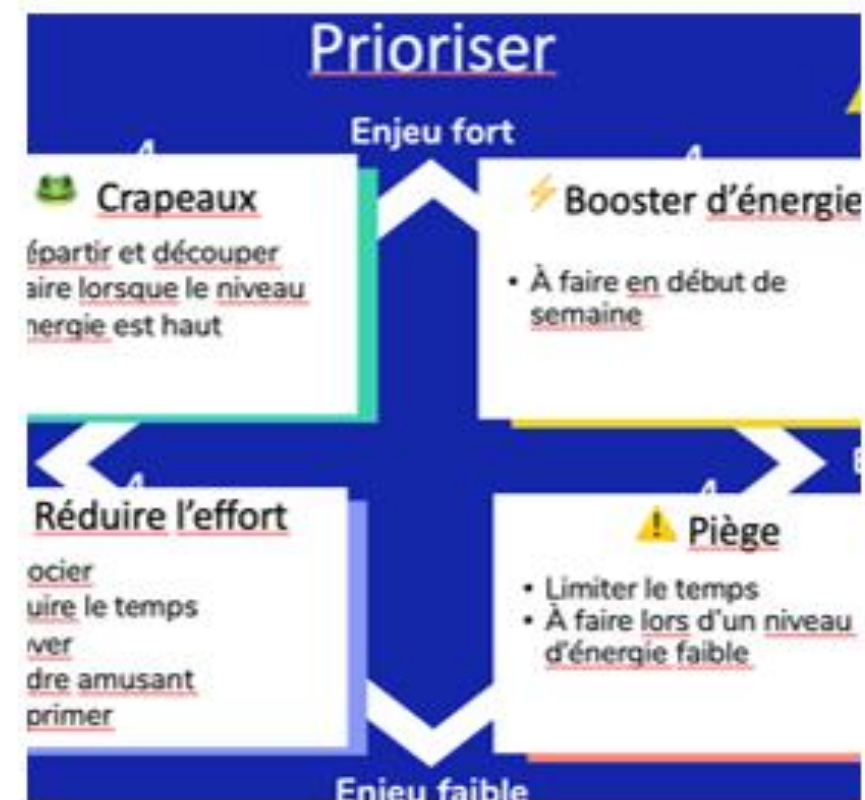
Efficacité Personnelle
Avec une approche

Bienvenue !
Vous allez répondre à deux questionnaires courts :
1. Le diagnostic des Drivers (50 affirmations, ~8 min)
2. La Typologie Circadienne (5 questions, ~2 min)
Vos résultats seront utilisés dans le cadre de votre formation.

Prénom *

Nom *

Email professionnel *



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 déclaré
depuis 2015
Numéro de
déclaration d'activité :
52 44 07607 44



Prochaines sessions



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