

Gérer son temps et ses priorités avec le bon niveau d'énergie

Référence : FMM004

Objectifs

À l'issue de la formation, les participants sauront :

- ✓ Clarifier leurs priorités et structurer leur emploi du temps.
- ✓ Maîtriser des outils et méthodes de gestion du temps.
- ✓ Gérer leur énergie pour optimiser leur productivité.
- ✓ Réduire la dispersion et renforcer leur concentration.

Pour qui ?

- └ Managers de proximité.
- └ Responsables d'équipe.

Prérequis :

- └ Aucun prérequis nécessaire.

Construisons ensemble le dispositif adapté à vos enjeux

[Je demande un devis](#)



Programme

Identifier et clarifier ses priorités

- Distinguer l'urgent de l'important : classer ses tâches selon la matrice d'Eisenhower.
- Transformer ses intentions en actions claires et atteignables : reformuler une to-do-list classique en objectifs SMART.
- Identifier ses "voleurs de temps" : analyser et éliminer les facteurs de dispersion.

Organiser son emploi du temps efficacement

- Planifier avec méthode : créer son planning idéal (notion de time-blocking).
- Gérer les imprévus.
- Dire non et déléguer : développer une posture assertive face aux sollicitations (jeu de rôle).

Gérer son énergie pour une performance durable

- Comprendre ses cycles de productivité : analyse de ses rythmes personnels.
- Adopter des routines énergisantes : pauses et techniques de micro-pause.
- Préserver son équilibre : auto-évaluation et mise en place d'un plan d'action.

Réduire la dispersion et renforcer sa concentration

- Appliquer la règle des 2 minutes.
- Limiter les interruptions en créant des plages de travail en "mode focus".
- Gérer son environnement digital.



Les managers se retrouvent souvent au carrefour de toutes les sollicitations : leur équipe, leurs clients, leur hiérarchie, les urgences du quotidien... À force de vouloir répondre à tout et à tous, ils deviennent la "boîte à solutions" de leur équipe. Ils mettent alors leurs propres missions en dernière priorité et peuvent rapidement se retrouver en surcharge. La formation les aide à revenir à l'essentiel et à retrouver leur boussole."

Stéphanie JOLY - Formatrice