

Mieux se connaître pour mieux gérer son énergie

Référence : FME003

Objectifs

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

- ✓ Identifier leur fonctionnement personnel face aux sollicitations et aux tâches.
- ✓ Mesurer l'impact de leur rythme et de leurs habitudes sur leur performance.
- ✓ Repérer leurs principaux voleurs de temps et d'énergie.
- ✓ Construire une organisation durable et alignée avec leurs ressources.

Pour qui ?

↳ Cette formation est ouverte à tous les collaborateurs.

Prérequis :

↳ Aucun prérequis technique.

Construisons ensemble le dispositif adapté à vos enjeux

[Je demande un devis](#)

Programme

Décrypter son mode de fonctionnement

- Identifier ses préférences cognitives et ses rythmes d'efficacité.
- Comprendre ses drivers et croyances limitantes face à la gestion du temps.
- Reconnaître ses sources de motivation et d'énergie.

Mesurer sa charge réelle et son niveau d'énergie

- Auto-évaluation de la répartition des tâches et des pics de productivité.
- Détecter les signaux de surcharge et de fatigue cognitive.
- Ajuster sa gestion du temps en fonction de son énergie disponible.

Identifier et réduire ses pertes de temps et d'énergie

- Repérer ses distractions et sollicitations inutiles.
- Apprendre à dire non et à négocier ses priorités.
- Gérer les interruptions et optimiser sa concentration.

Construire une organisation efficace et respectueuse de son équilibre

- Adopter des routines adaptées à son rythme personnel.
- Structurer ses journées pour une meilleure alternance effort/récupération.
- Intégrer des stratégies de recentrage et de recharge énergétique.



Nous sommes guidés par des croyances : être parfait, faire plaisir, aller vite... Ces mécanismes peuvent être de vraies forces, mais à l'excès devenir limitants. Ces croyances peuvent conduire à accepter trop de demandes, reprendre des tâches ou se surcharger, et influencer le comportement des autres vis-à-vis de nous. L'enjeu est d'en prendre conscience pour mieux les calibrer."

Stéphanie JOLY - Consultante - formatrice