

# Optimiser son efficacité professionnelle

**DURÉE : 2 jours**

16h en présentiel | 14h à distance

**PRIX : 1190.00 € HT** (1428.00 € TTC)

## PARTICIPANTS

Tout collaborateur exposé à une forte charge mentale, à des interruptions continues et au risque d'épuisement.

**PRÉREQUIS :** Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

## OBJECTIFS

- ▶ Identifier sa véritable valeur ajoutée.
- ▶ Maîtriser sa disponibilité.
- ▶ Préserver son énergie.
- ▶ Renforcer sa résilience.

## PROGRAMME

### Alléger sa charge mentale au quotidien

- Distinguer l'essentiel du superflu : les injonctions dramatiques et les priorités réelles.
- Démasquer les fausses urgences, les réunions stériles, les jeux de postures, le narratif et les scénarios de ses collaborateurs sous pression.
- Dénouer le piège du multitâche : alléger sa charge mentale pour plus d'efficacité réelle.
- Assumer ses limites : l'affirmation de soi pour anticiper l'épuisement.

### Piloter son attention et sa disponibilité

- Organiser son temps en privilégiant les vraies priorités : comment éviter les pièges de l'urgence ?
- Doser sa disponibilité : ouvrir des plages clairement dédiées aux entretiens, aux réunions, au téléphone, aux emails, au temps de l'isolement et de la réflexion.
- Gagner du temps en utilisant les bons outils bureautiques et l'IA générative (Claude, Copilot, ChatGPT).
- Articuler son emploi du temps avec celui de ses partenaires : les outils collaboratifs à privilégier.

### Développer sa résilience et son équilibre

- Prévenir l'épuisement professionnel : les signaux faibles du burn-out chez soi et chez les autres.
- Gérer l'imprévisible : la neuroplasticité face aux dérangements urgentissimes de dernière minute.
- Sécuriser ses temps de repos : l'instauration de coupures réelles pour recharger ses batteries et débrancher son cerveau.
- Trouver ses zones de confort : l'écoute du stress, des émotions, du corps pour y puiser une énergie motrice renouvelée plutôt qu'un frein ou un blocage.

### Protéger son écosystème

- Se prémunir contre les pressions extérieures : la construction d'une bulle et sa maintenance.
- Maintenir à distance les personnalités énergivores, les chronophages émotionnels et les conflits
- Contenir les émotions contagieuses : découragement, instauration d'une solidarité de terrain.
- Pratiquer la simplicité : la chasse au superflu pour atteindre ses objectifs et revenir à l'essentiel.

**Un test de positionnement** sera envoyé aux participants en amont de la formation.

**Tour de table** pour recueillir les attentes des participants.

**Moyens pédagogiques :**  
Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

**Évaluation des acquis :**  
Réalisée en fin de formation par un questionnaire.

**Sanction de la formation :**  
Attestation de fin de formation

## CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans  
**votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : EP6

CLIQUEZ ICI

