FICHE PROGRAMME

Revenir à l'essentiel : 3 clés pour choisir ce qui compte vraiment au travail

Module adaptatif | ~20 min

Ce module ne donne pas une méthode pour caser plus de tâches dans la journée : il aide à trier ce qui mérite l'énergie de chacun. Il distingue l'important de l'impératif, réhabilite le temps non saturé — celui qui a fait naître le Post-it chez 3M — et pose les quatre questions que l'IA rend stratégiques, de ce qui reste à l'humain à ce qu'on choisit d'explorer. Avec une responsabilité côté manager : protéger la respiration de son équipe.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Distinguer l'important de l'impératif pour alléger sa liste de tâches, en vérifiant ce qui se passe vraiment si l'on diffère.

02 Protéger chaque semaine des temps non saturés, pour soi et, en manager, pour son équipe.

03 Habiter le présent par une hygiène de l'attention : retour aux cinq sens, monotasking, micro-pauses avant les moments exigeants.

04 Recentrer son énergie sur son essentiel professionnel, à l'aide des quatre questions posées par l'arrivée de l'IA.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut consacrer son énergie à ce qui compte vraiment, et managers gardiens du temps de leur équipe.

- **Prérequis :** aucun

DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

1 **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.

2 **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.

3 **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.

4 **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.

5 **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- 3M — programme « 15 % time », origine du Post-it
- Distinction important / impératif — méthode Afthonios
- Hygiène de l'attention / monotasking — méthode Afthonios, appuyée sur des pratiques documentées de pleine conscience

SOURCES & RÉFÉRENCES

- 3M — programme historique « 15 % time », à l'origine du Post-it (colle de Spencer Silver, idée d'Art Fry)
- SAP — programme « Search Inside Yourself » (initialement développé chez Google), déployé auprès de milliers de salariés
- Atlassian — ShipIt Days : 24 heures, plusieurs fois par an, pour un projet libre sans obligation de résultat
- Bronnie Ware (infirmière en soins palliatifs) — « The Top Five Regrets of the Dying »

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 13/10/2026