

Reprendre la main sur son temps et son attention

6 modules

~2 h en Module adaptatif

~1 h en Vidéo de formation

1 module par semaine

Aider vos équipes à retrouver des marges de manœuvre dans des journées chargées de sollicitations. Ce parcours relie le rapport au temps, les priorités individuelles et collectives, la concentration et la surcharge mentale. Il aboutit à une organisation plus réaliste, qui tient compte des imprévus et des dépendances entre collègues.

PUBLIC CONCERNÉ

Tous les collaborateurs, managers compris.

- **Prérequis** : aucun

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

- Gestion du temps & priorisation
- Charge mentale & concentration
- Organisation & planification

LES SIX ÉTAPES DU PARCOURS

1

SEM. 1

Cessez d'être débordé : et si le problème n'était pas le temps ?

Changer de regard sur le temps : comprendre pourquoi on se sent débordé, et retrouver de la clarté grâce à des pauses courtes et régulières.

2

SEM. 2

Vos gros cailloux d'abord : prioriser ce qui compte vraiment

Réserver d'abord du temps pour ce qui compte vraiment, chaque semaine et en équipe, avant que les sollicitations ne remplissent l'agenda.

3

SEM. 3

Prioriser au quotidien - techniques pour soi, alignement pour l'équipe

Choisir chaque jour ses priorités avec des techniques éprouvées, et les accorder avec celles des collègues dont on dépend.

4

SEM. 4

Protéger sa concentration : maîtriser e-mails et interruptions

Reprendre la main sur les e-mails et les interruptions : décider à l'avance quand et par quoi se laisser interrompre.

5

SEM. 5

Sortir de la surcharge mentale : l'énergie suit l'attention

Comprendre ce qui épuise vraiment l'attention, et apprendre à préserver son énergie physique, mentale et émotionnelle.

6

SEM. 6

Planifier avec lucidité : 4 clés pour un planning qui tient

Construire un planning réaliste, qui laisse place aux imprévus et tient compte des dépendances entre collègues.

— POURQUOI CE PARCOURS, MODULE PAR MODULE

- **Cessez d'être débordé** — Nous n'avons jamais eu autant d'outils pour gagner du temps, et pourtant le sentiment d'être débordé n'a jamais été aussi fort.
- **Vos gros cailloux d'abord** — « Je n'ai pas le temps » signifie souvent « ce n'est pas ma priorité » : le module déploie les gros cailloux de Stephen Covey dans l'agenda, dans l'équipe et entre priorités individuelles et collectives.
- **Prioriser au quotidien - techniques pour soi, alignement pour l'équipe** — Des journées entières passent à répondre aux urgences des autres pendant que l'important attend — et avec les projets transverses, nos priorités dépendent désormais de celles des collègues.
- **Protéger sa concentration** — Plus de 120 e-mails par jour, et plus d'une minute pour se replonger dans sa tâche après chaque lecture : près d'une heure et demie s'évapore ainsi quotidiennement.
- **Sortir de la surcharge mentale** — Se concentrer ne coûte presque rien : en pleine concentration, le cerveau ne consomme qu'environ 5 % d'énergie de plus qu'au repos (travaux de Sharna Jamadar).
- **Planifier avec lucidité** — Les plannings remplis à 100 % ne tiennent plus : le travail est devenu interdépendant, l'IA bouscule les estimations, et l'attention soutenue se rapproche d'une minute selon Gloria Mark.

— FORMATS AU CHOIX

Module adaptatif (~20 min par module) : autodiagnostic, vidéo d'expert avec trois pauses de réflexion, mises en situation adaptées avec feedback du coach, engagement et fiche mémo.

Vidéo de formation (~10 min par module) : la vidéo d'expert et ses trois pauses de réflexion, à intégrer à vos propres formations.

— DÉPLOIEMENT ET SUIVI

Où : dans votre LMS (livraison SCORM) ou sur la plateforme Afthonios, au même tarif.

Rapport collectif inclus : présenté sur la plateforme Afthonios ; dans votre LMS, plus ou moins détaillé selon votre LMS et la version SCORM.

En option, sur devis : e-mails à J+1 et J+30 et partage de l'engagement avec le manager.

Langues : tous nos modules existent en français et en anglais. L'allemand, l'italien et l'espagnol sont disponibles sur demande, et nous pouvons ajouter d'autres langues selon vos besoins.

— PROPOSITION DE CALENDRIER

Un module par semaine, soit six semaines. Exemple d'organisation :

- **Avant la semaine 1** : annonce du parcours aux participants et à leurs responsables.
- **Semaines 1 à 6** : un module par semaine, en autonomie, ~20 min.
- **Après la semaine 3** : point d'étape possible à partir du rapport collectif (relance et repérage).
- **Après la semaine 6** : bilan collectif et choix des suites.

Le rythme et l'ordre peuvent être adaptés à vos publics et à vos formations existantes.

Adapter ce parcours à vos équipes ?

Composition, rythme et formats peuvent être ajustés avec vous.

connect@afthonios.com
afthonios.com/parcours/temps-attention