



PROGRAMME DE FORMATION MY TEMPO

Intitulé : Renforcer son efficacité professionnelle



Durée : 2 journées de formation – 14 heures

Public visé : Salarié(e), managers souhaitant renforcer leur efficacité professionnelle

Prérequis

Aucun

Format & modalités : formation en présentiel: Intra-entreprise dans vos locaux (salle conforme aux règles de sécurité). Taille du groupe : de 1 –8 personnes.

Horaires : 9h–12h30 / 13h30–17h.

OBJECTIF DE LA FORMATION :

1



Objectifs généraux : Renforcer son efficacité professionnelle en régulant sa charge mentale, en mobilisant ses potentiels forts et en ajustant ses pratiques de travail au quotidien.

Objectifs pédagogiques :

- Identifier ses modes de fonctionnement pour mieux comprendre sa charge mentale et ses leviers d'efficacité
- Explorer ses potentiels forts pour développer une efficacité alignée et durable
- Construire un plan d'action personnel pour réguler sa charge mentale et renforcer son équilibre professionnel

PROGRAMME DETAILLÉ

Jour I

Explorer ses potentiels

“Identifier ses modes de fonctionnement et ses ressources internes pour gagner en clarté et en efficacité”

1/ Matinée

- Accueil, cadre et clarification des attentes
- Diagnostic de ses pratiques de travail et de son organisation
- Présentation de la méthode Potentialis et exploration des potentiels sensoriels

2/ Après-midi

- Exploration des potentiels sensoriels primaires
- Exploration des potentiels secondaires
- Exploration des potentiels de créativité



Jour 2

Identifier ses zones de surcharge et s'outiller

“Renforcer son efficacité, acquérir des outils et prévenir la surcharge”

1/ Matinée

- Resumé des potentiels forts explorés le 1er jour
- Exploration des potentiels de raisonnement logique
- Exploration des potentiels de communication
- Synthèse commun des potentiels et identification des pistes d'amélioration

2/ Après-midi

- Identification des drivers et sources de stress réduisant l'efficacité professionnelle
- Analyse de la gestion du temps et présentation de la matrice d'Eisenhower
- Elaboration d'un plan d'action
- Bilan globale et synthèse : ce que je retiens, ce que j'emporte

Accessibilité PSH

Adaptations pédagogiques, matérielles et organisationnelles étudiées au cas par cas, avec appui de partenaires spécialisés (AGEFIPH). Merci de signaler vos besoins en amont.

Moyens & supports pédagogiques

Paper Board, Schéma d'appropriation de l'information, Carnet de bord Potentialis, Questionnaire Potentialis, outils les drivers, outil matrice d'Eisenhower, plan d'actions individuel. Remise des supports en fin de formation.



Méthodes

- Alternance d'apports, exercices concrets d'exploration des potentiels à travers les 5 sens, temps de réflexion, de partages en groupe
- Outils concrets et accessibles pour réguler la charge mentale et renforcer l'efficacité professionnelle

Modalités d'évaluation et suivi

- **Avant** : recueil des attentes 7 jours minimum avant via un questionnaire dématérialisé
- **Pendant** : mise en situation, exercices d'exploration, formalisation des potentiels forts identifiés sur schéma des potentiels
- **Après** : Bilan pédagogique + bilan individualisé + questionnaire d'évaluation à chaud
- **À froid** : mini-enquête d'impact après 3 mois
- **Traçabilité** : feuille d'émargement par journée, attestation de formation remise en fin de session

Intervenant

Fouley Viatte – Consultante RH et formatrice
Expérience de référente Rh et formatrice depuis 25 ans en management, Ressources Humaines et Gestion de la charge mentale.

Délais & modalités d'accès

Inscription par mail à fouley@my-tempo.fr. Délai de réalisation sous 2 semaines

Tarif

Forfait pédagogique sur devis (selon format, lieu et effectif). Prise en charge OPCO possible.

Pour toutes questions n'hésitez pas à nous contacter :

fouley@my-tempo.fr Tel : 06.70.96.29.50



Programme de formation « Efficacité professionnelle et charge mentale » mise à jour le 11-2025
version 2