



## Intuitu Personæ

**PROGRAMME DE FORMATION**

Gérer son temps pour atteindre ses objectifs professionnels en respectant son écologie personnelle

<b>PUBLIC CIBLE</b>	<b>PRÉ-REQUIS</b>	<b>NIVEAU</b>	<b>DURÉE ESTIMÉE</b>
<p>Cette formation s'adresse à tout professionnel souhaitant améliorer sa gestion du temps et renforcer sa performance tout en préservant son équilibre personnel. Elle est particulièrement adaptée aux profils suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Dirigeants d'entreprise (CEO, Président, Directeur Général)</li><li>Membres de Comex ou de direction générale</li><li>Managers, chefs de projet</li><li>Collaborateurs ayant des responsabilités transversales</li></ul>	<p>Aucun pré-requis n'est nécessaire pour participer à cette formation.</p>	<p>Aucun niveau d'étude ou d'expérience professionnelle n'est requis. La formation est accessible à tout professionnel, quels que soient son parcours ou sa fonction, dès lors qu'il dispose d'un poste de travail équipé d'une connexion internet, d'un micro et d'une caméra.</p>	<p>8h30</p>

*“Quoi que vous rêviez d'entreprendre, commencez-le. L'audace a du génie, du pouvoir et de la magie.  
Johann Wolfgang von Goethe*



## Intuitu Personæ

ou un fort niveau d'autonomie Élus associatifs ou syndicaux La formation peut être suivie à titre individuel ou collectif, et est adaptable aux profils neuro-atypiques (TDAH, DYS, TSA, etc.)			
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- A l'issue de ce parcours de formation, le stagiaire sera en mesure : D'avoir défini ses objectifs professionnels et les traduire en priorités opérationnelles. Structurer son temps autour de ses enjeux stratégiques. Identifier ses zones de perte de temps et ses freins internes Mettre en place une organisation personnelle adaptée à son objectif.

### APTITUDES

Être capable de structurer efficacement son temps autour de ses objectifs professionnels en identifiant ses priorités, en réduisant les pertes de temps et en mettant en œuvre une organisation personnelle durable, respectueuse de son équilibre de vie.

### COMPETENCES

Adopter une méthode de gestion du temps efficace et durable, en accord avec ses priorités professionnelles et son écologie personnelle, afin d'améliorer sa performance et son bien-être au travail.

### TARIF/PERSO ou par GROUPE (Inter ou intra)

2 000,00€ HT soit 2 400,00€ TTC

*“Quoi que vous rêviez d'entreprendre, commencez-le. L'audace a du génie, du pouvoir et de la magie.  
Johann Wolfgang von Goethe*



## Intuitu Personæ

### CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Présentation générale Cette formation propose une démarche individualisée pour structurer son temps en cohérence avec ses priorités professionnelles et son écologie personnelle. Elle est construite autour de deux modules complémentaires, intégrant apports méthodologiques, exercices guidés, co-construction d'outils et retours personnalisés. Module 1 – Comprendre les enjeux de la gestion du temps et son profil Durée : 4 heures - Prendre conscience de son rapport au temps et des représentations culturelles/professionnelles associées - Identifier ses objectifs clés et les traduire en priorités concrètes - Savoir dire non, arbitrer et poser ses règles de fonctionnement - Auto-diagnostic : évaluation de ses pratiques actuelles et des freins à l'efficacité - Identification des cycles énergétiques, des moments de concentration et de fatigue - Construction d'une matrice priorités / objectifs / temps Module 2 – Structurer son temps en intégrant son écologie personnelle Durée : 4 2 heures - Conception d'un agenda-type aligné avec les priorités stratégiques - Blocage des créneaux : temps stratégique, respiration, imprévus - Gestion des interruptions et des imprévus - Techniques de concentration et de recentrage en environnement contraint - Outils concrets : agenda visuel, code couleur, checklist hebdomadaire - Construction d'un plan d'action individualisé et mesurable Méthodes pédagogiques Apports théoriques courts, auto-diagnostics, exercices guidés, échanges en classe virtuelle, co-construction d'outils personnalisés sur Google Docs. Feedbacks continus et ancrage dans la pratique réelle.

### METHODES MOBILISEES

La formation mobilise une pédagogie active, participative et individualisée, intégrant : Apports théoriques : transmission des concepts clés via supports visuels (présentations PowerPoint, cas concrets). Pratique guidée : exercices d'application, simulations d'agenda, priorisation, auto-diagnostics. Coconstruction : élaboration d'outils adaptés à la situation professionnelle de l'apprenant. Auto-évaluations progressives et feedbacks en direct via la classe virtuelle. Approche systémique et contextualisée, favorisant l'appropriation dans le contexte réel de travail. La méthode est constructiviste : elle s'appuie sur l'expérience de l'apprenant pour favoriser un apprentissage durable, avec un enchaînement progressif des compétences et un accompagnement individualisé tout au long du parcours.

*“Quoi que vous rêviez d'entreprendre, commencez-le. L'audace a du génie, du pouvoir et de la magie.*

*Johann Wolfgang von Goethe*



## Intuitu Personæ

### MOYENS TECHNIQUES

Ordinateur avec connexion internet stable, navigateur à jour (Chrome, Firefox, Safari ou Edge recommandé), webcam et micro activés pour la visioconférence. La formation est dispensée à distance via la plateforme [academy.wylerwyler.com](https://academy.wylerwyler.com), en classe virtuelle synchrone avec partage d'écran. Les supports de travail sont co-construits en temps réel à l'aide de Google Docs partagés, permettant la visualisation immédiate des outils produits (agenda-type, matrices, plan d'action). Aucun logiciel spécifique n'est requis pour le bénéficiaire. Tous les liens et accès sont fournis pendant la session.

### MOYENS D'ENCADREMENT

Formation en distanciel synchrone, dispensée en classe virtuelle individuelle via la plateforme Tree Learning. L'apprenant est accompagné en direct par une formatrice experte, en visioconférence, selon un planning personnalisé. Des supports interactifs, des outils collaboratifs en ligne et des temps d'échange sont prévus tout au long du parcours.

### MODALITÉS D'ACCÈS

L'inscription se fait sur demande par mail à [formation@wyler-wyler.com](mailto:formation@wyler-wyler.com) ou via le formulaire de contact du site [academy.wyler-wyler.com](https://academy.wyler-wyler.com). Après un premier échange, un rendez-vous de cadrage est proposé sous 7 jours ouvrés (ou 48 h en cas d'urgence). À l'issue de cet échange, une proposition personnalisée (programme, devis, convention) est transmise. L'inscription est confirmée après réception des documents signés et, le cas échéant, de l'acompte. Les accès à la formation sont alors transmis par mail.

### MODALITES D'EVALUATION

Auto-évaluation initiale : prise de conscience des enjeux et positionnement sur les pratiques actuelles. Exercices pratiques guidés en visioconférence (matrice objectifs/priorités, agenda-type, grille d'auto-diagnostic, plan d'action personnalisé). Feedback individualisé en temps réel tout au long de la formation, sur les outils produits. Validation orale et écrite d'un engagement concret à la fin de chaque module. Évaluation à chaud des acquis à l'issue de la formation, sous forme de QCM ou questionnaire sur la plateforme. Évaluation à froid réalisée entre 10 et 30 jours après la session, selon le contexte, sous forme de :  
Questionnaire structuré transmis au bénéficiaire (en ligne ou par mail), ou  
Échange oral formalisé par une fiche de synthèse rédigée par le formateur. Cette

*“Quoi que vous rêviez d'entreprendre, commencez-le. L'audace a du génie, du pouvoir et de la magie.*

*Johann Wolfgang von Goethe*



## Intuitu Personæ

étape permet de mesurer la mise en œuvre effective des acquis en situation professionnelle.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

La formation étant dispensée en distanciel via la plateforme [academy.wylerwyler.com](https://academy.wylerwyler.com), elle est accessible à toute personne disposant d'un poste de travail connecté à internet, équipé d'une webcam et d'un micro. L'organisme est engagé dans une démarche inclusive. Des adaptations pédagogiques sont possibles pour les personnes présentant des troubles DYS, TDAH, TSA ou des troubles cognitifs associés (ex. : séquençage, reformulation, supports adaptés, temps supplémentaires). Ces ajustements sont définis lors de l'entretien de positionnement ou sur demande spécifique du bénéficiaire. Le référent handicap est joignable à l'adresse suivante : [formation@wyler-wyler.com](mailto:formation@wyler-wyler.com)

### DURÉE D'ACCÈS

Délai d'accès moyen : 7 à 15 jours ouvrés à compter de la demande, sous réserve des disponibilités du bénéficiaire et des sessions prévues. Accès plus rapide possible selon les besoins

### TAUX DE REUSSITE

En tant que nouvel organisme référencé, aucun taux de réussite n'est encore disponible à ce jour. Le taux sera calculé à partir des évaluations à chaud et à froid sur les premières sessions. Il sera mis à jour régulièrement et communiqué aux bénéficiaires sur demande.

### DEBOUCHES

Non applicable. Cette action de formation n'est pas certifiante et ne vise pas un métier spécifique, mais contribue au développement des compétences transversales et à l'amélioration de la performance professionnelle.

*“Quoi que vous rêviez d'entreprendre, commencez-le. L'audace a du génie, du pouvoir et de la magie.  
Johann Wolfgang von Goethe*

## FICHE PROGRAMME DE FORMATION

INTITULÉ DE LA FORMATION	DURÉE DE LA FORMATION	TARIF UNITAIRE HT <i>Tarif indicatif pouvant être ajusté selon la quantité demandée</i>
<u>Gérer son temps pour atteindre ses objectifs et respecter son écologie personnelle</u>	8 heures réparties en 2 demies-journées de 4 h	Sur demande à l'adresse <a href="mailto:formation@wyler-wyler.com">formation@wyler-wyler.com</a>

<p><b>Personnel concerné :</b> Tout collaborateur</p> <p><b>Prérequis :</b> Aucun pré requis</p> <p><b>Personnes à mobilité réduite :</b> Possible dès lors que la personne utilise un ordinateur muni d'une web cam et d'un micro pour interagir.</p>	<p><b>Objectifs pédagogiques :</b></p> <p>A l'issue de ce parcours de formation, le stagiaire sera en mesure :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● D'avoir défini ses objectifs professionnels et les traduire en priorités opérationnelles.</li> <li>● Structurer son temps autour de ses enjeux stratégiques.</li> <li>● Identifier ses zones de perte de temps et ses freins internes</li> <li>● Mettre en place une organisation personnelle adaptée à son objectif en respectant son écologie personnelle.</li> </ul>
<p><b>Document remis :</b> fiche rappelant les notions abordées</p>	<p><b>Conditions de réalisation :</b> selon nos plannings et nos CGV. Toute demi-journée commencée est due.</p>

MODULE 1 – DURÉE TOTALE: 4H

Formation en distanciel individuel via la plateforme academy-wyler-wyler.com (Tree Learning) – Module 1.

Objectifs de l'étape	Contenu de l'étape	Durée de l'étape	Méthodes d'apprentissage	Moyens pédagogiques	Évaluations formatives
Saisir l'enjeu de la formation	Présentation du formateur et du programme	15mn	Alternance d'apports théoriques et pratiques	Power Point Cartographie du profil	Quizz d'auto-évaluation
Prendre conscience des enjeux liés à la gestion du temps	Le temps comme ressource stratégique ; identification des risques liés à une mauvaise gestion	30 min		Support de présentation partagé via Tree Learning, tableau blanc numérique	Questionnement oral, reformulation

Clarifier ses objectifs professionnels et leurs priorités	Matrice Objectifs / Priorités ; exercice de cartographie	45 min	Co-construction en visio, réflexion guidée	Fiche outil interactive, tableau digital collaboratif	Présentation orale, retour formateur
Hiérarchiser ses actions en fonction de leur valeur stratégique	Lois du temps ; les 3 temps du travail ; atelier de priorisation	1h	Méthode active, scénarios personnalisés	Modèle des 3 temps projeté, outil interactif à remplir	Simulation d'agenda, discussion stratégique
Identifier ses voleurs de temps et les transformer en opportunités	Questionnaire de voleurs de temps ; plan d'action court terme	1h15	Auto-évaluation, restitution guidée	Grille d'auto-diagnostic en ligne, trame de plan d'action	Débriefing en visio, mise en commun des résultats
Fixer un premier engagement concret à mettre en œuvre	Synthèse de la séance et micro-engagement professionnel	15 min	Réflexion guidée, formalisation à distance	Formulaire Tree Learning, espace personnel	Engagement validé à l'oral et écrit

## MODULE 2 – DURÉE TOTALE: 4H

Formation en distanciel individuel en continuité du module 1.

Objectifs de l'étape	Contenu de l'étape	Durée de l'étape	Méthodes d'apprentissage	Moyens pédagogiques	Évaluations formatives
Analyser les premières actions mises en œuvre après le module dès le lendemain matin	Échange individuel sur les expérimentations réalisées ; identification des réussites et freins	30 min	Dialogue réflexif, analyse guidée	Visio, partage d'écran, grille d'analyse personnalisée	Questionnement oral structuré, synthèse partagée
Structurer son agenda autour de ses priorités récurrentes	Création d'un agenda-type ; blocages stratégiques ; équilibres	1h	Atelier guidé, co-construction à distance	Modèle d'agenda interactif, espace Tree Learning	Document rempli en temps réel, feedback du formateur

	personnels et professionnels				
Acquérir des techniques de recentrage et de gestion de l'imprévu	Identification des interruptions ; astuces anti-dispersion ; micro-rituels de concentration	45 min	Présentation de techniques, entraînements courts	Fiches pratiques, vidéos intégrées, tests en direct	Échange oral, identification des techniques adaptées
Identifier les leviers physiologiques de performance durable	Sommeil, alimentation, stress : fonctionnement du cerveau et rythmes individuels à respecter dans l'agenda	45 min	Apports scientifiques vulgarisés, réflexion individualisée	Infographies, extraits vidéo, outil d'auto-évaluation Tree Learning	Synthèse personnalisée , engagement oral

Créer un système de pilotage	Rituels hebdomadaires ; points de contrôle ; plan personnel de continuité	45 min	Modélisation, visualisation prospective	Fiche modèle + template Tree Learning	Présentation orale de son rituel en fin de séance
Et après ?	Bilan	15'	Analyse auto réflexive, ancrage du plan d'action	Trea learning	Quizz d'évaluation à chaud

Nota: les temps sont donnés à titre indicatif. Les objectifs peuvent être abordés de manière transversale.

*WYLER*