

## Productivité personnelle sans stress

# PARCOURS DE MAÎTRISE DE GTD

## NIVEAU 3

### A propos de la formation

Cette formation, conçue d'une manière très pragmatique, est destinée à permettre aux participants la mise en œuvre et en application des bonnes pratiques de la productivité personnelle, tout en abaissant le niveau de stress lié au travail. Vos collaborateurs apprendront les techniques avancées permettant de prioriser à moyen et long terme, et comment aligner les stratégies de l'organisation ou des équipes avec les projets en cours et les actions quotidiennes.

### Contenu

À l'issue de la formation, les stagiaires seront en mesure de :

- gérer leur capacité d'attention
- distinguer les différents horizons stratégiques
- Utiliser les horizons stratégiques pour prioriser la charge de travail à court, moyen et long terme
- Aligner les actions quotidiennes avec les objectifs à long terme
- gérer leur charge de travail et celle de leurs équipes

Public : C-suite, top management  
Groupe : de 4 à 10 personnes

Session : 1 jour (7h)

Attestation de fin de formation

Tarifs :

- inter et intra (10 personnes)
- nous contacter

### Méthodes pédagogiques

La méthode GTD est essentiellement pratique.

La journée est destinée à la présentation des concepts et principes stratégiques de la productivité personnelle au sein d'organisations et équipes.

Chaque étape donne lieu à une mise en application pratique en partant de l'activité réelle des participants. Les ateliers d'installation sont destinés à l'approfondissement pratique à partir des outils utilisés au quotidien par le participant, qui ressort avec un outil alignant les stratégies de l'organisation avec les objectifs à moyen termes en passant par un inventaire des responsabilités en jeu et des projets et actions quotidiennes afférentes.

Supports remis :

- livrets pédagogiques
- livre « Le méthode GTD en pratique »

Pré-requis : avoir terminé les formations GTD niveau 1 « Les Fondamentaux » et GTD niveau 2 « Projets & Priorités »

---

## Détail des journées de formation

### Matin (9.30-13)

- Présentation des principes cognitifs de l'attention
- Exercices sur la gestion de l'attention en milieu professionnel,
- Les fréquences de réflexion à moyen et long terme pour conserver l'alignement global

### Après-midi (14-17.30)

- Atelier pratique d'intégration des horizons à long terme avec les objectifs à moyen terme
- Articulation et utilisation du système GTD construit depuis les niveaux 1 et 2 avec les éléments du niveau 3
- Alignement des objectifs avec les responsabilités et les projets actuels

---

## Profil du formateur

### Romain Bisseret

- Master Trainer certifié et Executive Coach certifié à la méthode GTD par David Allen Company
- ancien directeur de production