

## À propos de la formation ●

Cette formation, conçue d'une manière très participative et pragmatique, est destinée à mettre en application les bonnes pratiques de la productivité personnelle, tout en abaissant le niveau de stress lié au travail. Vos collaborateurs apprendront le processus fondamental permettant de prendre des décisions claires, une approche projet apportant une grande clarté, la bonne répartition des responsabilités, auront construit leur propre outil personnalisé et sauront arbitrer les priorités au quotidien.

## ● Contenu

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

- centraliser les flux d'informations
- transformer chaque demande entrante en action concrète
- maintenir les boîtes de réception à zéro
- établir la liste des engagements en cours
- gérer l'équilibre de leurs différentes responsabilités
- cartographier tout projet avec un minimum d'effort
- organiser son travail en catégories fonctionnelles
- surmonter la procrastination
- établir les priorités en confiance à chaque instant
- revoir et suivre régulièrement l'ensemble des engagements pris
- développer des habitudes et automatismes

**Public :** tout public  
**Groupe :** 4 à 12 personnes

**Pré-requis :** aucun

**Durée :** 2 jours (14h) en présentiel  
+ 2 rdv de 1h en visioconférence  
15 jours et 1 mois après la session.

**Attestation :** de fin de formation pour chaque

**Tarifs :** inter : 2100 € HT  
intra : nous contacter

**Supports remis :**

- livrets pédagogiques
- carte heuristique de la méthode
- livre « 60 minutes pour reprendre le contrôle de vos mails »
- 3 mois d'accès à l'Académie In Excelsis

## ● Méthodes pédagogiques

Notre méthode est essentiellement pratique et participative. Chaque étape de l'atelier donne lieu à une mise en application en partant de l'activité réelle des participants, qui sont fréquemment invités à partager entre pairs. La moitié du temps de formation est consacrée à la mise en place d'un système sur-mesure, fonctionnel et directement utilisable en sortie d'atelier, créé à partir des outils utilisés au quotidien par les stagiaires.

## Méthodes pédagogiques (suite)

Après une inter-session de 15 jours, durant laquelle les stagiaires sont invités à pratiquer délibérément tous les points vus lors de la formation, un premier rendez-vous en visioconférence est réalisé afin de guider les participants dans la réalisation d'une « revue hebdomadaire » conforme. Une seconde visioconférence 1 mois plus tard permet de faire le point et de répondre aux questions courantes.

Le programme de création d'habitude a été créé conjointement par M BJ Fogg, PhD, Directeur du Laboratoire de Persuasion de Stanford, U.S.A., et M. Romain Bisseret, spécialement sur les problématiques de productivité.

## Détail de la formation

### Jour 1

#### Matin (9.30-13)



- Introduction
- Identifier les bonnes pratiques à mettre en place
- Cartographier les rôles de nos vies professionnelles et personnelles
- Vider le cerveau de toute les choses à faire
- Transformer ce qui doit être fait sous forme d'actions concrètes, au but bien identifié

#### Après-midi (14-17.30)



- Ranger actions et résultats en catégories appropriées, basées sur leurs meilleurs circonstances de réalisation
- Atelier de mise en place : élaboration d'un outil sur mesure pour chacun des stagiaires à partir de ses outils du quotidien.
- Atelier pratique : transfert des actions et projets actuels dans l'outil selon les principes vus le matin
- Conclusion

### Jour 2

#### Matin (9.30-13)



- Création du système de classement/références
- Atelier "Inbox 0"
- La préparation de projets
- Application pratique sur 2 à 3 projets en cours

#### Après-midi (14-17.30)



- Test pratique du système en conditions réelles
- Bonnes pratiques d'exécution et priorisation
- Mise en place des routines et maintenance
- Comment créer une habitude avec les micro-comportements
- Conclusion

### 2 semaines plus tard

En visio-conférence :

- Rester à jour et même « en avance » par des revues hebdomadaires régulières.

### 1 mois plus tard

REX en visio-conférence.

### Pendant 3 mois

Accès à l'Académie In Excelsis.

## Profil des formateurs

Le parcours est présenté par Romain Bisseret, Master Trainer LeviMensa et Coach certifié en productivité personnelle.

Les sessions de coaching de groupe mensuelles sont délivrées par des intervenants qualifiés, tous certifiés à la méthode LeviMensa® suivant un processus rigoureux qui dure 6 mois, défini par la In Excelsis. Leurs connaissances sont remises à jour au moins une fois par an.

Nous vous remercions de nous signaler, si vous êtes en situation de handicap et souhaitez bénéficier d'un accueil spécifique lors de votre arrivée sur le site de formation ou d'une adaptation particulière du déroulement pédagogique.