

Sortir de l'urgence pour décider en conscience

Le constat

Les dirigeants et managers sont happés par le tourbillon de l'opérationnel. Leur agenda est dicté par le flux incessant d'e-mails, de notifications et de "fausses urgences", les laissant avec un sentiment constant de courir sans jamais avancer. Les tâches stratégiques sont sans cesse reportées, la prise de recul devient impossible, et chacun devient le principal goulot d'étranglement de son équipe qui cherche un sens à son quotidien. Cette culture de l'urgence épuise les individus et freine la croissance de l'entreprise.

La transformation L'Envol

Plutôt que de pourchasser la gestion de votre temps, que diriez-vous de piloter votre impact ? La culture de l'urgence dévore notre agenda. Grâce aux neurosciences, nous explorons pourquoi votre cerveau est attiré par l'interruption et l'urgence, et nous vous donnons des méthodes concrètes pour renforcer votre muscle de la concentration. Avec l'approche systémique, nous analysons les habitudes du système qui alimentent la spirale anxiogène de la négativité et transformons les réactions en actions sur le système lui-même. Vous apprendrez à déléguer pour développer et engager, à dire "non" pour protéger la stratégie, et à passer d'un rôle subi à celui d'"architecte" de la performance.

Thème de la formation

Piloter son impact (et non subir son temps) : Sortir de la culture de l'urgence

Face à l'infobésité et aux sollicitations permanentes, la gestion du temps analytique nous montre ses limites au quotidien. Cette formation déconstruit le mythe de l'urgence pour s'attaquer à la compréhension et l'appropriation du « comment je fais autrement ».

Découvrir nos biais cognitifs, le fonctionnement de notre cerveau (neurosciences) et se recentrer sur nos objectifs pour lesquels nous sommes totalement partie prenante (approche systémique) seront des clés de votre transformation impactante, inspirante et différenciante. L'objectif est de passer d'une gestion réactive de sa to-do list à un pilotage proactif de son impact pour se concentrer sur ce qui crée réellement de la valeur.

Objectifs de la formation

- Diagnostiquer les "voleurs de temps" qui alimentent les fausses urgences.
- Comprendre les mécanismes de la concentration et de la distraction pour mieux les maîtriser grâce aux neurosciences.
- Appliquer une méthode de priorisation fondée sur la valeur stratégique et l'impact pour chaque partie prenante du système.

Public visé

Managers, directeurs et dirigeants envahis par la complexité et la rapidité du changement permanent du quotidien et souhaitant retrouver du temps pour piloter, innover et accompagner leurs équipes. (groupe jusqu'à 12 personnes).

Prérequis de la formation

Pas de prérequis pour cette formation.

Engagement préalable

- Pour le commanditaire : Engagement de la Direction
- Pour le stagiaire : répondre au QCM d'entrée de stage

Déroulé de la formation :

<p>Jour 1</p>	<p>Reprogrammer son cerveau pour la stratégie</p>	<p>Thème : Diagnostiquer les "fausses urgences" et autres situations mangeuses de temps par la compréhension du fonctionnement de notre cerveau.</p> <p>Activités clés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Atelier : cartographie d'une semaine type et identification des "fausses urgences" et perturbants. ○ Neurosciences : pourquoi notre cerveau est accro à l'urgence et comment le réorienter vers l'important et l'efficace. ○ Construire sa "matrice d'impact" personnelle pour clarifier ses priorités.
<p>Jour 2</p>	<p>Agir sur le système pour protéger ses priorités</p>	<p>Thème : Devenir l'architecte de son temps et de celui de son équipe.</p> <p>Activités clés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Analyse systémique : revenir aux fondamentaux, c'est-à-dire aux objectifs. ○ Mises en situation : Qu'est-ce que je mets en place pour déléguer et développer l'engagement, la créativité des parties prenantes ? Apprendre à dire "non" avec assertivité. ○ Co-construction d'un nouveau "pacte de productivité" pour protéger le temps à forte valeur ajoutée de l'équipe.

Compétences clés à valoriser

- Une vision claire et une focalisation sur les priorités stratégiques.
- Une capacité à se protéger des distractions et de la surcharge informationnelle.
- La maîtrise de la délégation responsabilisante qui libère du temps et développe le bien-être pour la fluidité des équipes.
- Un leadership proactif qui passe de "faire" à "faire faire" et piloter.

Modalités, moyens et méthodes pédagogiques

- **Une formation immersive**, alliant neurosciences et approche systémique, pour une application immédiate des concepts :
 - Bases théoriques : comprendre les nouveaux leviers d'engagement.
 - Cas pratiques et mises en situation : passer du concept à l'action.
 - Supports pédagogiques variés : vidéos, présentations, exercices interactifs.
- **Approche innovante** :
 - Sortir des schémas répétitifs et des croyances limitantes pour incarner pleinement son rôle.
 - Appliquer des outils concrets pour changer ses habitudes et ses interactions professionnelles.
 - Définir un plan d'action personnalisé et assurer son suivi.

Suivi et accompagnement

Un accompagnement personnalisé est proposé pendant 3 mois après la formation sous forme de RDV téléphoniques ou en visioconférence (sur demande), afin de consolider les acquis et adapter les stratégies individuelles.

Évaluation de la formation

- **Avant la formation** : QCM de positionnement pour évaluer les connaissances et attentes des participants.
- **Durant la formation** : Évaluation continue et points quotidiens pour garantir l'alignement avec les objectifs.
- **Après la formation** :
 - QCM pour mesurer l'appropriation des acquis.
 - Validation de l'adaptabilité du plan d'action.
 - Évaluation générale de la formation.

Contact et qualité de l'intervenant

Catherine DESCAMPS

- Spécialiste du développement des compétences via l'Approche Systémique et les Neurosciences.
- Expertise : Leadership, performance commerciale, gestion des synergies et des talents, intelligence émotionnelle.
- 06.03.99.21.86 - catherine@envol-descamps.fr - <https://envol-descamps.fr>

Modalités, durée, tarifs

- **Lieu** : Intra entreprise

- **Tarifs** : 1400 € Net par jour (exonéré de TVA selon l'article 261.4.4A du CGI)
- **Durée** : 2 jours (ex : 1 jour de cartographie + 1 jour de formation) à raison de 7h par jour (9h à 12:30 & 13:30 à 17:00). Une pause de 15 MNS est prévue par demi-journée.
- **Délai de mise en place** : trois semaines après la signature de la convention.
- **Inscriptions** : Les inscriptions doivent être enregistrées une semaine avant le début de la formation (Nom, Prénom et mail des participants requis).

Note

Attention : pour le public en situation de handicap souhaitant suivre la formation, ils sont invités à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités. De même, les locaux doivent respecter les conditions d'accueil et d'accès.

Mise à jour le 30/10/2025

Mode de diffusion : sur le site internet <https://envol-descamps.fr> et remis en main propre - ou par mail - au décisionnaire

L'Envol – Organisme de formation

17 rue Raze - 33000 Bordeaux
SAS au capital de 500€ - Siret 899 636 062 000 15 - APE 8559A

contact@envol-descamps.fr
06 03 99 21 86

L'ENVOL
FORMATION & COACHING