

**Public**

**Managers, Entrepreneurs,  
Dirigeants, Chefs d'équipe / de  
projet, Commerciaux, Cadres,  
Salariés, Secrétaires**

*Sans prérequis  
Accessible aux bénéficiaires en  
situation de handicap*

**Durée**

**7 heures de formation**  
*1 journée*

**Financement**

Coût : **790 €HT**  
*tarif 2023 / pers. en intra*

**Lieu**

**Dans nos centres**

**OBJECTIFS**

**Doper sa performance professionnelle par un équilibre de vie complet**  
**Faire chaque tâche au bon moment pour une efficacité maximale**  
**Rompre avec la pensée temps de présence = contribution**

**PROGRAMME**

Identifier le niveau d'exigence intellectuel et physique de ses différentes missions  
Comprendre les types de ressources physiques et cognitives et le développement de la fatigue.  
Evaluer le niveau et type d'exigence d'une tâche.

Organiser ses journées de travail pour utiliser au mieux ses ressources intellectuelles du moment  
Choisir le meilleur moment pour chaque type de tâche et ne pas gâcher « son temps de cerveau ».  
Quand c'est maintenant : vaincre la procrastination et avancer malgré les résistances.  
Comment redonner du sens aux tâches difficiles.

Doper le pouvoir de régénération des pauses et temps de repos  
Pourquoi déconnecter complètement du travail est le meilleur service à rendre à son patron.  
Identifier ses différents types de besoins (même ceux apparemment futiles)  
Garder de l'énergie pour ses passions et augmenter sa créativité, son intelligence et son réseau.  
Instaurer règles et rituels pour se déconnecter du travail.

Prendre soin de sa forme physique pour augmenter son niveau d'énergie  
L'importance encore sous-estimée de l'exercice physique pour l'intelligence et la concentration.  
Sommeil, sport et nutrition : méthodes scientifiques pour prendre soin de soi à long terme.



**Formateur**

**Antoine LORES**  
Formateur

Passionné par les sciences comportementales, manager depuis le début de ma carrière et spécialiste de la performance humaine, j'aide les organisations à prendre de meilleures décisions et à développer l'intelligence humaine et apprendre plus vite.