

# GÉRER SES PRIORITÉS SANS SUBIR L'URGENCE

Clarifier ses priorités et reprendre  
la maîtrise de son quotidien

Beaucoup de professionnels ont le sentiment de subir leur quotidien :  
urgence permanente, dispersion, surcharge mentale, difficulté à prioriser.  
Dans la réalité, la difficulté ne vient pas uniquement du volume de travail,  
mais aussi de notre manière de gérer nos priorités, notre énergie et nos  
automatismes



**Ce training vise à aider chaque participant à reprendre durablement la maîtrise de  
ses priorités**

## UNE EXPÉRIENCE EN 3 TEMPS

## POUR QUI ?

1

### AVANT

Entretien préparatoire au training  
par téléphone



Managers

2

### PENDANT

Training intensif, mises en situation  
et entraînements entre pairs



Fonctions support

3

### APRÈS

Débriefing du training  
par téléphone



Professionnels à forte  
charge mentale



Collaborateurs

## FORMAT DU TRAINING



1 JOURNÉE



6 À 8  
PARTICIPANTS MAX



TRAVAIL SUR LES  
PRIORITÉS RÉELLES



MATMUT STADIUM  
LYON

**204**

SESSIONS  
RÉALISÉES

**1635**

PARTICIPANTS  
FORMÉS

**94 %**

DE SATISFACTION  
MOYENNE



On n'a pas suivi une formation,  
on a travaillé nos sujets"  
*Aude, participante*

Organisme de formation  
certifié Qualiopi  
– actions de formation

## OBJECTIFS DU TRAINING

À l'issue du training, les participants seront capables de :



Identifier ce qui perturbe la gestion des priorités



Reprendre la maîtrise de son organisation quotidienne



Clarifier ses priorités réelles




Mettre en place des pratiques concrètes adaptées à son fonctionnement

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

1

### Comprendre son rapport au temps et aux priorités


- Identifier ses sources de surcharge
- Comprendre ses automatismes de fonctionnement
- Clarifier ses vraies priorités professionnelles

 **Objectif** : comprendre ce qui crée la dispersion et la surcharge

2

### Identifier les mécanismes qui perturbent sa gestion des priorités


- Les drivers et comportements automatiques sous pression
- Les mécanismes de sur-adaptation
- Ce qui pousse à se disperser ou à se surcharger

 **Objectif** : comprendre ses réflexes sous pression

3

### Reprendre la maîtrise de ses priorités


- Différencier urgence et importance
- Utiliser la matrice d'Eisenhower
- Identifier ses priorités structurantes

 **Objectif** : reprendre la maîtrise de son organisation et de ses priorités

4

### Construire un fonctionnement durable au quotidien

- Construire son propre système de priorisation
- Poser des limites plus claires
- Installer des pratiques concrètes dans le temps

 **Objectif** : installer des pratiques adaptées à son quotidien

## PROCHAINES DATES



25 juin 2026  
8 juillet 2026  
Autres dates, nous contacter



8 PLACES  
MAXIMUM



TARIF : 850 € HT  
Repas compris  
Intra : sur devis