

Planifier avec lucidité : 4 clés pour un planning qui tient

Parcours interactif avec autodiagnostic

~20 min

Les plannings remplis à 100 % ne tiennent plus : le travail est devenu interdépendant, l'IA bouscule les estimations, et l'attention soutenue se rapproche d'une minute selon Gloria Mark. Ce module remplace l'ambition par la lucidité : une journée planifiée à 60-70 %, des blocs qui protègent la concentration, les dépendances intégrées d'avance, l'ajustement sans culpabilité — et une vigilance : le temps gagné avec l'IA ne doit pas se payer sur le planning des collègues.

— OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 01 Comprendre pourquoi le planning rempli à 100 % déraile : interdépendance, estimations mouvantes, attention réduite.
- 02 Construire sa semaine en deux temps — vue d'ensemble hebdomadaire, ajustement quotidien — après avoir priorisé.
- 03 Appliquer les quatre clés : remplir à 60-70 %, penser en blocs, intégrer les dépendances, ajuster sans culpabiliser.
- 04 Connecter agenda, gestion de tâches et canal d'équipe, et faire planifier l'IA sans produire de workshop.

— PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut un planning qui l'aide vraiment à avancer, en solo comme au sein d'une équipe interdépendante.

- **Prérequis** : aucun

— DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

- 1 **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
- 2 **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
- 3 **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
- 4 **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
- 5 **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

— UN EXEMPLE PARMI LES SITUATIONS PROPOSÉES

Mardi. Le manager d'Adama, gestionnaire de paie, veut livrer vendredi la reprise des historiques d'un nouveau client. Adama a déjà mené deux reprises comparables ce trimestre. Son manager lui demande si vendredi est jouable : la date peut encore se négocier. Comment lui répondre ?

— ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Attention soutenue en forte baisse (proche d'une minute) — Gloria Mark (UC Irvine)
- Workstop — Stanford & BetterUp
- Règle des 60-70 % de remplissage du planning — principe Afthonios
- Time-blocking / blocs focus-coordination-réponse — méthode Afthonios

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Stanford (Social Media Lab) et BetterUp Labs — étude 2025 sur le « workstop » : 40 % des salariés en ont reçu au dernier mois, coût moyen d'environ 2 heures par incident (Harvard Business Review, septembre 2025)
- Gloria Mark (University of California, Irvine) — la durée moyenne d'attention avant interruption sur écran est tombée à environ 47 secondes (« Attention Span »)
- Vogel, Rodell & Agolli — Journal of Applied Psychology : la planification quotidienne améliore l'engagement et la performance
- Gollwitzer & Sheeran (2006) — plans « si... alors... » et passage à l'action