

S'organiser en se libérant de sa charge mentale : les fondamentaux

LeviMensa

La formation en productivité personnelle qui change les habitudes, pour de bon

Vos managers passent leurs journées à gérer l'urgence. Leurs vrais enjeux, eux, attendent. LeviMensa leur donne le système et le cap pour reprendre le contrôle, dès le premier lundi qui suit la formation.



2 jours

Présentiel ou en ligne

En anglais, en France et à l'international

+60 min

gagnées par jour et par participant

47 jours

ouverts pour rentabiliser la formation*

9 900 €

de valeur récupérée par participant et par an**

4,6 / 5

satisfaction Trustpilot (NPS 64)

* Sur la base d'un taux horaire chargé de 45 €/h (médiane manager France, INSEE). ** Hypothèse conservatrice de 1 h/jour récupérée × 220 jours ouvrés.

Ce que la formation change concrètement

- **Charge mentale réduite :** un seul système centralisé remplace les Post-its, carnets et mails non traités.
- **Décisions plus rapides :** toutes les prochaines actions sont visibles, triées par meilleure opportunité et niveau d'énergie.
- **Zéro projet oublié :** chaque résultat à atteindre a une prochaine action identifiée.
- **Exécution tactique :** facilité d'identification des priorités en fonction des circonstances.
- **Outil immédiatement opérationnel :** chaque participant repart avec son système fonctionnel le soir même.

Tarifs et financement

2 100 € HT

par participant, en inter-entreprises

En intra-entreprise, en groupe ou en individuel : nous construisons avec vous un format sur mesure, dans vos locaux ou à distance, en français ou en anglais. Nous consulter.

Version en ligne : 4 × 2 h en classes virtuelles.

Éligible à la prise en charge par votre OPCO (Atlas, Opco EP, Afdas, Constructys, Uniformation...).

1. Identifiez votre OPCO sur monentreprise.urssaf.fr
2. Demandez une prise en charge avant le début de la formation
3. In Excelsis vous accompagne dans la constitution du dossier

« Cette méthode s'inspire de l'organisation du cortex frontal et ramène une existence compliquée à de petits moments simples.

Jean-Philippe Lachaux, directeur de recherches INSERM

« Enfin une méthode qui tient compte de la réalité du quotidien des managers. Ma boîte mail est vide pour la première fois depuis des années. »

Directeur de région, secteur retail

« J'ai retrouvé du temps de cerveau disponible pour mes vrais sujets stratégiques. Le retour sur investissement est évident. »

Responsable marketing, ETI industrielle

Ils nous font confiance Engie, Equans, NXP Semiconductors, Groupama, Aramis Auto, Orange, Michelin

Parlons de vos équipes

Prendre rendez-vous



LeviMensa : s'organiser en se libérant de sa charge mentale

Formation initiale, 2 jours

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

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

Programme détaillé

Jour 1

Matin
3 h 30

- Des métiers différents, une même mise en œuvre : emails à traiter, flux d'informations débordants, appels à passer, phases de concentration et moments plus calmes
- Cartographie des rôles et de la charge mentale
- Centralisation de tous les flux entrants

Jour 1

Après-midi
3 h 30

- Vidage de cerveau et transformation de l'information brute en prochaines actions
- Catégorisation des actions, des projets et de la documentation
- Rangement par listes fonctionnelles (contexte, énergie, lieu)
- Création et remplissage du système d'organisation personnel

Jour 2

Matin
3 h 30

- Application aux emails : classement et Inbox Zéro
- Cartographie de projets

Jour 2

Après-midi
3 h 30

- Test du système
- Organisation et priorisation du travail : exécution par battements et time blocking selon les biorythmes
- Maintenance hebdomadaire
- Routines quotidiennes et création d'habitudes qui durent
- Conclusion et cartographie globale

Suivi

Après la formation

- À 15 jours : visioconférence pour réaliser une revue hebdomadaire conforme
- Un mois plus tard : visioconférence de bilan et de réponse aux questions

Durée

2 jours (14 heures) en présentiel, suivis de deux visioconférences de suivi.
En ligne : 4 classes virtuelles de 2 heures (8 heures).

Public visé

Tout public. Groupes de 4 à 15 participants.

Prérequis

Aucun prérequis.

Positionnement

Chaque participant complète un questionnaire de positionnement après son inscription, qui mesure son niveau de départ sur les compétences visées.

Tarifs

2 100 € HT par participant en inter-entreprises.
Intra-entreprise, groupe ou individuel : sur mesure, nous consulter.

Langues

En français ou en anglais, en France et à l'international.

Financement

Éligible OPCO selon votre accord de branche.

Calendrier des sessions et inscription en ligne sur inxl.fr

Méthodes et moyens pédagogiques

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

Le programme de création d'habitudes a été conçu conjointement par BJ Fogg, PhD, directeur du laboratoire de persuasion de Stanford, et Romain Bisseret, spécifiquement pour les problématiques de productivité.

Supports remis : livret de formation, livre « 60 minutes pour se libérer de sa charge mentale », fiches récapitulatives, carte synthétique de la méthode, accès de 3 mois à l'Académie In Excelsis (cours.inxl.fr).

Intervenants

Le parcours est conçu et présenté par Romain Bisseret, Master Trainer LeviMensa et coach certifié en productivité personnelle. Les sessions sont animées par des intervenants certifiés à la méthode LeviMensa au terme d'un processus rigoureux de 6 mois, dont les connaissances sont mises à jour au moins une fois par an.

Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis par le questionnaire de positionnement, complété avant et après la formation, qui mesure la progression sur chacune des compétences visées.

Après une intersession de 15 jours consacrée à la pratique délibérée, une première visioconférence guide les participants dans la réalisation d'une revue hebdomadaire conforme. Une seconde visioconférence, un mois plus tard, permet de faire le point et de répondre aux questions.

Satisfaction évaluée en fin de session par questionnaire.

Modalités et délais d'accès

Inter-entreprises : inscription et paiement en ligne sur inxl.fr. Délai minimum de 2 jours entre l'inscription et le début de la formation.

Intra-entreprise : sur devis, dates fixées ensemble.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos locaux sont accessibles à tous publics. Les conditions d'accueil, d'accès et d'adaptation des supports sont étudiées au cas par cas dès l'inscription, avec l'appui de nos partenaires (Agefiph, Cap emploi, MDPH).

Référente handicap : Audrey Meyer, sas@inxl.fr (objet : « Référent handicap »)

Indicateurs de résultats

85 %

des stagiaires recommandent cette formation avec une note de 8/10 ou plus (enquête post-formation interne, plus de 570 réponses)

4,6 / 5

note Trustpilot In Excelsis (NPS 64)

Pour aller plus loin

LeviMensa Supercycles (1 jour) : structurer ses ambitions en cycles de 12 semaines et tenir le cap sur ses enjeux essentiels. Réservée aux alumni LeviMensa ou GTD®.

In Excelsis propose d'autres formations sur l'organisation, la communication, l'intelligence collective et le pilotage de la stratégie, ainsi que des formats sur mesure. Contactez-nous pour en parler.

Contact

sas@inxl.fr
01 44 30 06 37



Prendre rendez-vous

Mise à jour : septembre 2026