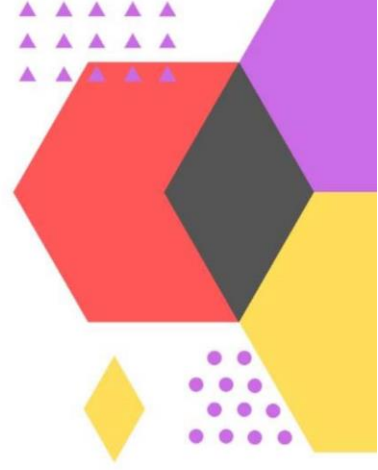


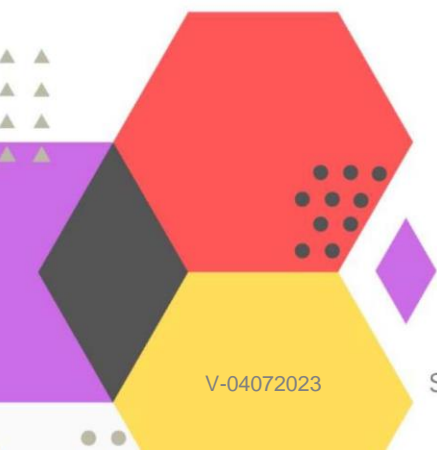


Formation personnellement
dispensée par la fondatrice
ComMansReflét.



« OPTIMISER SON TEMPS POUR GAGNER EN EFFICACITÉ »

PRÉSENTATION



COMMANSREFLET

FABIENNE MALHAIRE BOULANGER

177 AVENUE OLIVIER HEUZÉ 72000 LE MANS

SIRET 80292611300027 ACTIVITÉ 52720185472

V-04072023



INFORMATIONS DÉTAILLÉES

I- Public :

La formation « Optimiser son temps pour gagner en efficacité » s'adresse à tout public dans une démarche volontaire et motivée.

II- Prérequis :

Une bonne connaissance de la langue française est nécessaire pour l'utilisation des outils.

III- Objectif :

Identifier ses priorités grâce à une méthode structurée pour organiser sa gestion dans le temps efficacement. Anticiper et planifier ses activités en se focalisant sur l'essentiel. Utiliser avec pertinence les outils d'organisation.

IV- Durée :

La durée totale de la formation est de 7H intégrant un parcours individuel ainsi que deux séances d'accompagnement pédagogique individuel.

V- Délai et modalités d'accès :

Dès votre inscription, vous recevez, dans un délai d'une semaine maximum, vos codes d'accès pour commencer votre formation. Au cours de cette même semaine, notre équipe vous contacte afin de planifier vos deux séances d'accompagnement personnalisé, dans un cadre adapté à vos besoins.

Les modules étant accessibles en ligne, cela implique que le bénéficiaire dispose du matériel informatique répondant aux exigences de cette action, à savoir :

- *Système d'exploitation supporté : Windows : XP, VISTA, SEVEN – MAC OS :>=Mac OS 10.3.9*
- *Navigation internet : >=Internet Explorer 6 ou équivalent (Firefox, chrome, opera...).*
- *Ecran : résolution conseillée minimale 1024*768*
- *Une connexion internet.*

Des solutions alternatives sont envisageables dans le cas où le bénéficiaire ne puisse avoir accès à cet équipement. Pour tout besoin particulier merci de nous contacter afin que nous puissions envisager ensemble les modalités possibles.

VI- Tarifs :

La tarification totale de la formation est accessible à partir de 980 euros HT (formation exonérée de TVA dans le cadre de l'article 261.4.4 a du CGI). Devis intégrant les conditions souhaitées (modalités, lieu, effectif envisagé ...) accessible sur simple demande.



VII- Contact :

ComMansRefllet - Organisme de formation enregistré sous le numéro 52720185472.

N° de SIRET 80292611300027.

Pour toute question ou réclamation vous pouvez également utiliser les coordonnées ci-dessous :

fabienne@malhaireboulanger.com ou au 06.67.23.19.87

Adresse postale du siège de ComMansRefllet : 177 avenue Olivier Heuzé - 72000 Le Mans.

VIII- Accessibilité de la formation :

Les entretiens ont lieu à distance ou en présentiel. La formation est accessible à toute personne répondant aux pré-requis et est ouverte à toute personne en situation de handicap. Pour tout besoin particulier merci de nous contacter afin que nous puissions envisager ensemble les modalités potentielles.

MODALITÉS et CADRE

I- Modalités pédagogiques :

Afin de comprendre et s'appropriier les outils d'une gestion du temps efficace dans un cadre adapté et personnalisé, l'ensemble des éléments théoriques est à disposition sur l'outil LearnyBox dont les codes d'accès personnels sont confiés dès le début de la formation.

Ce sont ainsi **20 chapitres répartis en 4 modules**, disponibles sous forme de vidéos, qui permettent d'avancer efficacement dans la formation.

Afin d'assurer une appropriation personnalisée et efficace, **deux séances d'accompagnement individuel** sont planifiées :

- Une après l'exercice « Autodiagnostic ».
- Une en fin de parcours des modules.

Cette **alternance d'éléments pratiques et théoriques** permet non seulement **d'optimiser l'appropriation** du contenu par l'apprenant mais aussi de **l'impliquer pleinement tout au long de sa formation** ce qui favorise son assiduité.

II- Détails des chapitres abordés :

1- Identifier ses priorités pour rester motivé.

- Définir ses priorités personnelles et professionnelles.
- Déterminer les objectifs de chacune de ses priorités.
- Clarifier ses objectifs en intégrant les attentes extérieures.
- Identifier ses "partenaires de mission".
- Autodiagnostic de sa gestion du temps.

2- Qualifier les sollicitations pour se libérer du temps.

- Identifier les missions et tâches qui me sont confiées.
- Distinguer le traitement à apporter à chaque sollicitation.
- Planifier mes “MINU” pour se réaliser.
- Quantifier le temps imparti à chaque tâche.
- Déléguer pour ne plus subir.

3- S'organiser efficacement pour vaincre la précipitation.

- Programmer sa journée de manière réaliste.
- Focaliser son attention sur chaque priorité.
- Identifier ses outils de gestion du temps.
- Orchestrer son organisation dans l'espace.
- Se protéger des nuisances.

4- Gérer son temps dans la durée.

- Anticiper le traitement de chaque “MINU”.
- Gérer la surcharge d'activité.
- Libérer son attention des échéances à venir.
- Evaluer sa gestion du temps a posteriori.
- Ecouter son rythme.

III - Modalités d'évaluation de l'atteinte des objectifs :

En fin de parcours de formation, le stagiaire devra répondre à une évaluation finale sous forme de Quiz afin de mesurer l'appropriation des éléments retenus. D'autre part, une évaluation de la formation en elle-même est demandée à l'apprenant en sortie de formation mais aussi après la formation. Ceci permet non seulement de mesurer l'atteinte des objectifs fixés mais aussi de connaître le niveau de satisfaction du stagiaire.

IV-Financement :

Selon la situation du stagiaire, plusieurs solutions de financement sont possibles (auto-financement, Opérateurs de Compétences (OPCO), Pôle emploi ...).

VI- Suivi :

Afin de suivre l'exécution de l'action et ses résultats, plusieurs outils de suivi sont mis en pratique :

- Un suivi des connexions aux modules est effectué par ComMansReflét.
- Au cours des séances d'accompagnement, le stagiaire signe une attestation de présence.
- A l'issue du parcours, le stagiaire répond à un questionnaire de satisfaction lui permettant d'évaluer les apports de la formation.
- 2 mois après la fin de la formation, un nouveau point est effectué avec le bénéficiaire sur les bénéfices de la formation.

RÉSULTATS DES ENQUÊTES DE SATISFACTION 2021-2022 « OPTIMISER SON TEMPS POUR GAGNER EN EFFICACITÉ »

Chaque stagiaire renseigne une enquête de satisfaction. Voici les derniers résultats de cette enquête :

- **100 %** des stagiaires considèrent que **la formation a répondu à leurs attentes.**
- **9,88 / 10** est la moyenne accordée par les apprenants à la formation concernant la **qualité du contenu de la formation.**
- **9,75 / 10** est la moyenne accordée par les apprenants à la formation concernant la **qualité des outils utilisés.**

La structure ComMansReflet est très attentive à la satisfaction de ses bénéficiaires et continuera à apporter une attention optimale à chacun.

Quelques partages de témoignages ...

« La formation est parfaitement claire, rapide et aidante, elle permet, avec des outils simples d'avoir de vraies prises de conscience ... Cette formation m'a permis de comprendre mes « MINU », d'organiser mon agenda, d'être plus sereine et mettre mes priorités au bon endroit. » NJ.

« Cette formation a répondu au-delà de mes attentes ». LP

« Formation claire, précise, documentée avec des outils/leviers particulièrement efficaces ». SB

« J'ai apprécié le fait que nos priorités étaient prises en compte dans ces modules et tous les exercices à pratiquer derrière nous permettant de nous rendre compte des actions que nous effectuons et des améliorations que nous devons mettre en place ». CG

« Cette formation a permis de me déculpabiliser. Elle a enrichi mon quotidien avec force et détermination. J'ai pu mettre en place des attitudes tant professionnelles que personnelles ». KB

« La formatrice a su trouver les différents leviers pour voir les choses autrement et donner envie de rebondir ». FR