



CATALOGUE

Formations

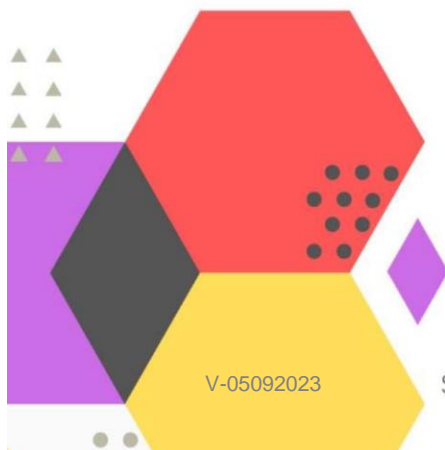
ComMansReflet

Pour toute question, merci de joindre votre contact à ComMansReflet aux coordonnées suivantes :

• fabienne@malhaireboulanger.com

• 06.67.23.19.87

Nous nous tenons à votre disposition pour tout élément complémentaire.



COMMANSREFLET

FABIENNE MALHAIRE BOULANGER

177 AVENUE OLIVIER HEUZÉ 72000 LE MANS

SIRET 80292611300027 ACTIVITÉ 52720185472

V-05092023



ComMansRefllet propose des formations sur mesure, adaptées à vos besoins, en format individuel ou collectif, à distance ou en présentiel.

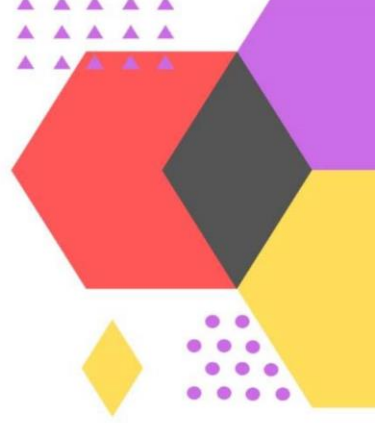


NOS ATOUTS

- **Notre établissement est certifié Qualiopi**
- Nous sommes à votre écoute pour recenser votre besoin
- Les formats des enseignements transmis sont adaptés à vos besoins, présentiel et/ou en E-Learning.
- Nos formations sont dispensées en entreprise ou dans nos locaux au 177 avenue Olivier Heuzé au Mans.
- Le savoir-faire formateur est expérimenté, adapté à tout type de public et à l'écoute des besoins de chacun.
- Les supports d'intervention sont variés (supports écrits, électroniques, accompagnements pédagogique individuel ...).
- Un questionnaire d'évaluation est partagé avec chaque bénéficiaire lors de la dernière étape de formation.
- Un accompagnement individuel est inclus dans chaque parcours, y compris lors des sessions collectives.



Formation personnellement
dispensée par la fondatrice
ComMansReflét.



« OPTIMISER SON TEMPS POUR GAGNER EN EFFICACITÉ »

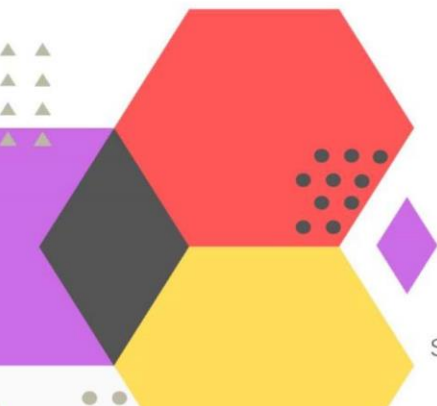
PRÉSENTATION

COMMANSREFLET

FABIENNE MALHAIRE BOULANGER

177 AVENUE OLIVIER HEUZÉ 72000 LE MANS

SIRET 80292611300027 ACTIVITÉ 52720185472





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 prérequis 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 ComMansReflét 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

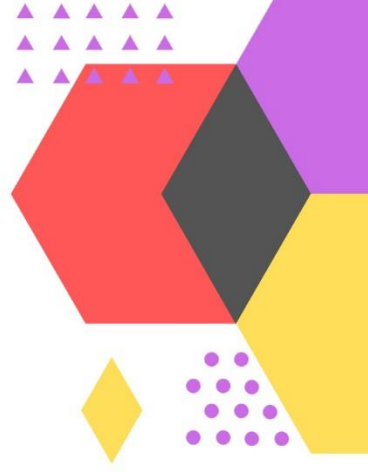
« J'ai apprécié le fait que nos priorités étaient prises en compte dans ces modules et tous les exercices à pratiquer derrière nous permettant de nous rendre compte des actions que nous effectuons et des améliorations que nous devons mettre en place ». CG

« 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

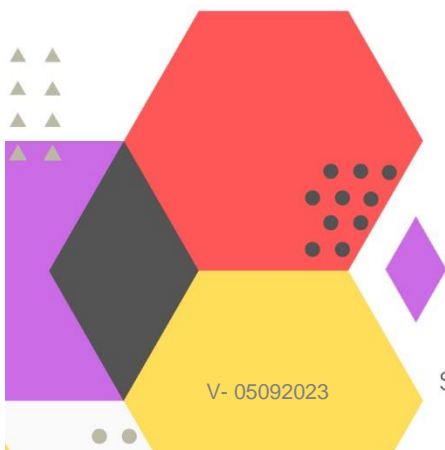


Le bilan de compétences
ComMansReflét :
un bilan suivi personnellement par la
fondatrice ComMansReflét.



BILAN DE COMPÉTENCES

PRÉSENTATION



COMMANSREFLET

FABIENNE MALHAIRE BOULANGER

177 AVENUE OLIVIER HEUZÉ 72000 LE MANS

SIRET 80292611300027 ACTIVITÉ 52720185472

V- 05092023

INFORMATIONS DÉTAILLÉES

IX- Public :

Le bilan de compétences s'adresse à tout public dans une démarche volontaire et motivée.

X- Prérequis :

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

XI- Objectif :

Un bilan de compétences permet à son bénéficiaire d'analyser ses compétences professionnelles et personnelles, ses aptitudes et motivations, afin de définir un projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation – Article L.6313-4 du Code du Travail. Le bilan de compétences vise à investiguer les pistes métiers en cohérence avec le bénéficiaire et son parcours (compétences, valeurs, besoins ...). Il implique également de prioriser les axes à approfondir et identifier un projet professionnel voire un besoin de formation adapté au marché de l'emploi et à l'objectif visés.

XII- Durée :

La durée totale d'un bilan de compétences est de 24 heures dont 15 heures d'entretiens, 3 heures de tests et 6 heures de travail personnel guidé.

XIII- Délai d'accès et de mise en œuvre:

Dès réception de la demande de contact (par mail, téléphone, courrier ...), le bénéficiaire est rappelé dans les deux semaines afin de convenir de la programmation envisageable d'un entretien d'information avec un praticien en bilan de compétences.

Selon le mode et l'organisation de financement choisis, un délai allant de onze jours à six semaines est en moyenne constaté entre la date de la demande et celle du début de la prestation. Entrée et sortie permanentes.

XIV- Formateurs :

Les formateurs intervenant au sein de ComMansRefllet sont des conseillers spécifiquement formés en conduite de bilans de compétences.

XV- Déroulement :

Le bilan de compétences se déroule en trois phases successives que sont :

- La phase préliminaire.
- La phase d'investigation.
- La phase de conclusion.



XVI- Accessibilité de la formation :

Les entretiens ont lieu à distance ou en présentiel. La formation est accessible à toute personne répondant aux prérequis 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.

XVII- Tarifs :

La tarification totale de la formation est de 1 800 euros HT (formation exonérée de TVA dans le cadre de l'article 261.4.4 a du CGI).

X- Financement :

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

XI-Cadre réglementaire et déontologie :

Les bilans de compétences, institués par la loi du 31 décembre 1991 (R.6322-35) et la loi n° 2018-771 du 5 septembre 2018, doivent respecter le cadre légal, notamment en termes de confidentialité. Les résultats du bilan sont la propriété du stagiaire, ils sont confidentiels. Les documents sont détruits en fin de bilan (hors exceptions légalement encadrées). Une attention particulière est apportée au respect du consentement du bénéficiaire, à la rédaction d'une convention, au respect du secret professionnel, au rôle de l'accompagnateur et notamment celui d'aide à la décision et non d'expert, au respect des trois phases du bilan. ComMansReflét s'assure que le formateur dispose des compétences nécessaires pour assurer l'accompagnement et l'assistance de la formation. Une formation doit être suivie par tout formateur désireux de réaliser un bilan de compétences pour ComMansReflét. Cette formation concerne l'acquisition des compétences nécessaires pour accompagner le bilan de compétences tant sur la partie présentielle qu'à distance.

XII- Suivi :

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

- Au cours du bilan de compétences, le stagiaire remplit une attestation de présence.
- A l'issue du bilan de compétences, le stagiaire remplit un questionnaire de satisfaction lui permettant d'évaluer les apports de la formation.
- 6 mois après la remise de la synthèse, le formateur reprend contact avec le bénéficiaire pour faire un point sur son projet, ses freins et ses réussites.

XIII- Contact :

ComMansReflét - Organisme de formation enregistré sous le numéro 52720185472.

N° de SIRET 80292611300027

Pour toute question ou réclamation vous pouvez également utiliser les coordonnées ci-dessus.

fabienne@malhaireboulanger.com ou au 06.67.23.19.87

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

DETAILS DE LA PRESTATION

Le bilan de compétences mis en œuvre au sein de ComMansRefllet est réalisé conformément aux dispositions légales en vigueur au sein notamment de l'Article L 6313-10 du code du travail.

Le bilan respecte donc trois phases successives : une phase préliminaire, une phase d'investigation et une phase de conclusion.

I- La Phase préliminaire :

La phase préliminaire a pour objet d'analyser la demande, de présenter la démarche et de définir les objectifs. Cette phase permet de :

- Valider l'engagement du bénéficiaire.
- Déterminer la nature des besoins.
- D'informer des conditions de déroulement du bilan, ainsi que des méthodes et techniques utilisées.

II- La phase d'investigation :

La phase d'investigation comporte une phase de tests d'orientation et de personnalité pour ensuite procéder à une analyse métier/marché avec recherches documentaires.

Cette phase permet au bénéficiaire :

- D'analyser ses motivations et intérêts professionnels et personnels.
 - D'identifier ses compétences et aptitudes professionnelles et personnelles et, le cas échéant, d'évaluer ses connaissances générales.
 - De déterminer ses possibilités d'évolution professionnelle.
 - Découvrir des métiers en parfaite adéquation avec la personnalité et le parcours du bénéficiaire.
- Trouver des pistes de métiers diversifiées. Identifier et explorer des opportunités d'emplois sur le territoire choisi afin de parvenir à réaliser l'objectif fixé.

Exemples d'outils proposés : Fiches de présentation de métiers : ONISEP – Fiches Pôle Emploi avec codes ROME – moteurs recherche métiers – Fiches CIDJ ...

III-La phase de conclusion :

La phase de conclusion consiste en la remise d'une synthèse écrite reprenant le projet, les éléments de justification et le plan d'actions.

Cette phase permet au bénéficiaire de :

- Reprendre les résultats détaillés de la phase d'investigation.
- Recenser les facteurs susceptibles de favoriser ou non la réalisation d'un projet professionnel et, le cas échéant, d'un projet de formation ;
- Prévoir les principales étapes de la mise en œuvre de ce projet.

MODALITÉS et CADRE

I-Modalités pédagogiques :

Afin de valider l'opportunité d'un bilan de compétences et de le suivre dans les meilleures conditions si tel est le cas, les modalités pédagogiques appliquées par ComMansReflét sont les suivantes :

- Entretien d'informations gratuit et sans engagement avec le praticien en bilan de compétences qui précise notamment ses références et expériences professionnelles en lien avec la conduite de bilans de compétences.
- Alternance d'entretiens individuels avec le praticien en bilan de compétences et de démarches personnelles. Les exercices pratiques donnés régulièrement entre chaque rendez-vous favorisent pleinement l'implication et l'assiduité de chaque bénéficiaire.
- Accompagnement dans les démarches personnelles à mettre en œuvre.
- Recherche documentaire ciblée, enquêtes professionnelles.
- Elaboration et remise d'un document de synthèse au dernier rendez-vous.
- Entretien de suivi à 6 mois après le bilan de compétences.

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

Afin de nous assurer de l'atteinte de l'objectif fixé en amont du bilan de compétences, un questionnaire d'évaluation et de satisfaction est remis à la fin du bilan de compétences et au suivi à 6 mois. Ceci permet non seulement de mesurer l'atteinte des objectifs mais aussi de connaître le niveau de satisfaction.

III-Références concernant nos prestations :



La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :

- Actions de formation
- Bilans de compétences



RÉSULTATS DES ENQUÊTES DE SATISFACTION 2021-2022 FORMATIONS COMMANSREFLET

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

- **100 % des stagiaires** qui ont commencé leur bilan de compétence ont suivi **100% du parcours**.
- **9,72/10** est la note attribuée par nos stagiaires à la **qualité du contenu délivré**.
- **100% des stagiaires recommandent la formation** vécue au sein de ComMansRefllet.

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

*** CAROLINE – 45 ANS – DIRECTRICE DE SECTEUR ***

Ce bilan m'a apporté « une vision précise de que je suis et ce que je veux ».

*** HÉLÈNE – 43 ANS – DIRIGEANTE D'ENTREPRISE ***

En recherche d'évolution dans mon domaine tout en restant en accord avec mes besoins et mes compétences, ce bilan a permis de trouver l'élan pour ouvrir de nouvelles portes et confirmer cette nécessité d'évoluer.

*** YOHANN – 31 ANS – AGENT DE PRODUCTION ***

Le bilan de compétences m'a apporté la confiance, la détermination et surtout de la connaissance sur ma personne et professionnelle ».

*** QUENTIN – 25 ANS - PRÉPARATEUR DE COMMANDES***

« Le bilan de compétences m'a apporté le bon chemin à prendre professionnellement et le job adéquat pour ma personnalité »

*** CAMILLE – 25 ANS – RÉDACTRICE AU SEIN D'UNE MAISON D'ÉDITION* **

« Cette formation m'a donné confiance en moi et en mon avenir. Je me suis sentie guidée, conseillée et soutenue. Aujourd'hui, je sais de quoi je suis capable. Les conditions d'échanges étaient optimales, tant au niveau de la structure que de la disponibilité du professionnel ».