

# CATALOGUE FORMATIONS COMMANSREFLET



Centre de formation ComMansReflet  
Organisme certifié Qualiopi pour  
les bilans de compétences et  
les actions de formation

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

Les formations et bilans de compétences peuvent avoir lieu au Mans mais aussi partout en France.

Nous nous adaptons à votre besoin et vos impératifs et sommes à votre disposition pour les évoquer ensemble.

## NOS ATOUTS

---



- Notre centre de formation est certifié Qualiopi pour ses actions de formation et de bilan de compétences.
- Nous sommes à votre écoute pour recenser votre besoin.
- 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.

# BILAN DE COMPÉTENCES



Centre de formation ComMansReflet  
Organisme certifié Qualiopi pour  
les bilans de compétences et  
les actions de formation

## INFORMATIONS DÉTAILLÉES

### **I- Public :**

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

### **II- Prérequis :**

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

### **III- 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 visé.

### **IV- Durée :**

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

### **V- 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.

### **VI- Formateurs :**

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

### **VII- Déroulement :**

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

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

### **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.

## **IX- Tarifs :**

La tarification totale de la formation est de 2 000 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), France Travail ...).

## **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 ou contrat, 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.

ComMansReflet 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 ComMansReflet. 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 :**

ComMansReflet - 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:

ComMansReflet

177 avenue Olivier Heuzé

72000 Le Mans

## DÉTAILS DE LA PRESTATION

Le bilan de compétences mis en œuvre au sein de ComMansReflet 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.
- De 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 pouvant être proposés : Fiches de présentation de métiers : ONISEP -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 ComMansReflet 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-Référencements concernant nos prestations :**

Le centre de formation ComMansReflet est un organisme certifié Qualiopi pour les bilans de compétences et les actions de formation.



## RÉSULTATS DES ENQUÊTES DE SATISFACTION 2021-2025

### BILANS DE COMPÉTENCES 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.

**8,79/10** est la note attribuée par nos stagiaires à la qualité du contenu délivré.

**100% des stagiaires recommandent le bilan** vécu au sein de ComMansReflét.

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

\*\*\* ISABELLE – 51 ANS – RESPONSABLE RESSOURCES HUMAINES \*\*\*

« Vraiment à conseiller à tous. Cela permet vraiment de se remettre en cause et se remettre en cohérence avec ces valeurs ».

\*\*\* 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 ».

# OPTIMISER SON TEMPS POUR GAGNER EN EFFICACITÉ

*Clarifier ses priorités, structurer son action, installer une méthode durable.*

FORMATION PROFESSIONNELLE INDIVIDUELLE

6 heures – Présentiel



Centre de formation ComMansReflet  
Organisme certifié Qualiopi pour  
les bilans de compétences et  
actions de formation

*La performance durable repose sur une organisation consciente du temps.*

# L'ENJEU PROFESSIONNEL

---

Dans un environnement professionnel exigeant, le temps est devenu une ressource stratégique.

La surcharge, la dispersion et l'accumulation des urgences fragilisent :

- la qualité des décisions
- la cohérence des priorités
- l'efficacité opérationnelle
- l'équilibre professionnel

Cette formation permet d'installer une organisation claire, structurée et durable.

Cette formation ne propose pas des "astuces". Elle installe une méthode structurée, adaptée à votre réalité professionnelle.

*Structurer son temps, c'est clarifier sa responsabilité.*



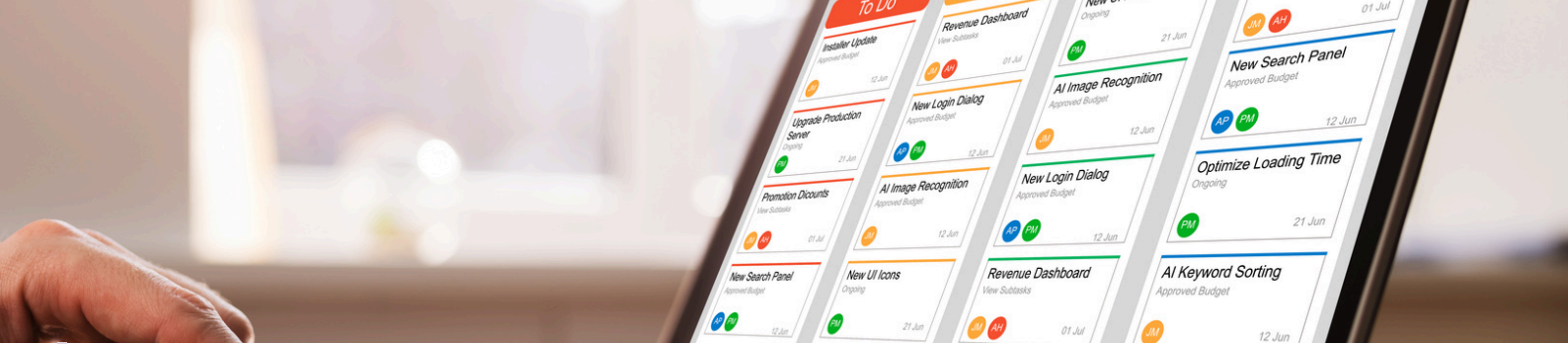
# Objectifs pédagogiques

---

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- **Définir** ses priorités personnelles et professionnelles
- **Clarifier** ses objectifs en tenant compte de son environnement
- **Qualifier** les sollicitations et structurer ses missions
- **Organiser** son activité quotidienne de manière réaliste
- **Construire** un plan d'action personnalisé et durable

*Ces objectifs sont travaillés de manière personnalisée au regard du contexte professionnel du stagiaire.*



# PROGRAMME DE LA FORMATION

## OPTIMISER SON TEMPS POUR GAGNER EN EFFICACITÉ

Un parcours structuré en 4 piliers pour transformer durablement votre organisation du temps.

### 4 MODULES

#### 1. Identifier ses priorités

Clarification des objectifs personnels et professionnels et réalisation d'un autodiagnostic structuré de la gestion du temps.

#### 2. Qualifier les sollicitations

Analyse des missions confiées, hiérarchisation des demandes et mise en œuvre de stratégies de planification et de délégation.

#### 3. S'organiser efficacement

Construction d'une organisation opérationnelle adaptée au contexte professionnel et mobilisation d'outils concrets de gestion du temps.

#### 4. Gérer son temps dans la durée

Développement d'une stratégie d'anticipation, régulation de la charge d'activité et ajustement durable des pratiques.

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET INDIVIDUALISATION

#### Séquence 1 (2h) :

Analyse des priorités, exploitation de l'autodiagnostic et contextualisation des enjeux professionnels.

#### Séquence 2 (2h) :

Appropriation des outils, adaptation personnalisée et élaboration d'un plan d'action opérationnel.

#### Séquence 3 (2h) :

Ajustement du plan d'action, consolidation des pratiques et ancrage des acquis.

#### Évaluation des acquis à 30 jours :

Questionnaire d'évaluation à froid et entretien individualisé de consolidation.

La formation est dispensée en présentiel individuel. Elle fait l'objet d'une feuille d'émargement et d'un dispositif d'évaluation des acquis conforme aux exigences Qualiopi.

# MODALITÉS ET INFORMATIONS PRATIQUES

---

Parcours individualisé construit à partir du contexte professionnel et des objectifs du bénéficiaire.

## PUBLIC CONCERNÉ

Dirigeants, managers, indépendants et collaborateurs souhaitant structurer durablement leur organisation du temps dans un environnement professionnel exigeant.

## PRÉREQUIS

Aucun prérequis technique.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthodes pédagogiques
- Apports méthodologiques structurés
- Études de cas issues de situations professionnelles réelles
- Mises en situation et analyse de pratiques
- Élaboration d'un plan d'action individualisé

## MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

- Évaluation des acquis réalisée tout au long du parcours
- Évaluation continue lors des séquences pédagogiques
- Validation du plan d'action personnalisé
- Questionnaire d'évaluation à froid à 30 jours
- Entretien individuel de consolidation

## ORGANISATION DE LA FORMATION

Durée : 6 heures en présentiel individuel

Format : 3 séquences de 2 heures

Lieu : à définir selon le contexte du bénéficiaire

Convention/contrat de formation, programme détaillé et feuille d'émargement établis conformément à la réglementation en vigueur.

## ACCESSIBILITÉ

La formation est accessible à toute personne répondant aux prérequis et est ouverte à toute personne en situation de handicap. Un aménagement spécifique peut être étudié et le référent handicap est mobilisable sur demande (Fabienne Malhaire Boulanger 06.67.23.19.87 ou atelierfmb@gmail.com).

**Organisme de formation certifié Qualiopi  
au titre des actions de formation  
et des bilans de compétences.**

# MODALITÉS ET INFORMATIONS PRATIQUES

---

Parcours individualisé construit à partir du contexte professionnel et des objectifs du bénéficiaire.

## **DÉLAI ET MODALITÉS D'ACCÈS :**

Avant même l'entrée en formation, un entretien est effectué afin de vérifier l'adéquation de la formation avec le besoin exprimé. Cet entretien peut avoir lieu en présentiel ou en distanciel (visio ou téléphone).

Une fois l'adéquation vérifiée, l'inscription est effectuée avec une formalisation contractuelle entre les parties. La formation peut alors commencer dans un délai correspondant aux disponibilités de chacun, en respectant les impératifs imposés par l'éventuel organisme financeur.

En moyenne, la formation commence entre 15 jours et 2 mois après l'inscription.

Dès votre inscription, le planning personnalisé est fixé sachant qu'il peut être ajusté en fonction des impératifs rencontrés bien entendu.

Des outils de formation complémentaires sont mis à disposition dès l'entrée en formation avec réception de codes d'accès. Ces 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 ou équivalent (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.

## **TARIF :**

980 € TTC « exonérée de TVA – [Art. 261.4.4 a du CGI](#) ». La formation est éligible à une demande de prise en charge auprès des organismes financeurs (OPCO, FAF, FIF-PL...). En cas de refus ou de prise en charge partielle, le solde reste à la charge du bénéficiaire.

# LES BÉNÉFICES CONCRETS POUR VOTRE ORGANISATION

Formation individualisée en présentiel pour structurer durablement votre organisation et ancrer vos nouvelles pratiques grâce à un suivi à 30 jours.



## CLARTÉ DES PRIORITÉS

Vous identifiez vos priorités et objectifs, puis vous les traduisez en actions concrètes.



## MAÎTRISE DES SOLLICITATIONS

Vous apprenez à qualifier les demandes, poser des limites, et protéger vos temps essentiels.



## ORGANISATION EFFICACE

Vous structurez votre journée, vos outils et votre espace pour limiter la précipitation et l'oubli.



## ANCRAGE DURABLE

Plan d'action personnalisé avec ajustement lors des rendez-vous et consolidation à 30 jours.

Évaluation des acquis tout au long du parcours, questionnaire à 30 jours et entretien individuel de consolidation.

# ÉVALUATION & RETOURS D'EXPÉRIENCE DES PARTICIPANTS

Résultats issus des enquêtes de satisfaction collectées entre 2021 et 2025

17,44 / 20

NOTE GLOBALE ATTRIBUÉE  
PAR LES PARTICIPANTS

8,19 / 10

QUALITÉ DES OUTILS

8,87 / 10

QUALITÉ DU CONTENU



## TEMOIGNAGES



La formation est parfaitement claire,  
rapide et aidante... outils simples...  
vraies prises de conscience... organiser  
mon agenda... être plus sereine...  
mettre mes priorités au bon endroit.

NJ

« J'ai apprécié le fait que nos priorités  
étaient prises en compte... exercices...  
actions... améliorations à mettre en  
place »

CG

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

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

SB

« Cette formation a permis de me  
déculpabiliser... attitudes  
professionnelles et personnelles »

KB

**Une démarche d'amélioration continue au service de l'impact et de la  
transformation durable.**

# CATALOGUE FORMATIONS COMMANSREFLET

## Fabienne Malhaire-Boulanger

Dirigeante Centre de formation ComMansReflét

SIREN 802 926 113

06.67.23.19.87

atelierfmb@gmail.com

www.commansreflet.com

Formation personnalisée

Financement possible via OPCO

Organisme de formation certifié **Qualiopi** au titre de la catégorie "Actions de formation et des bilans de compétences".

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 52720185472 auprès du Préfet de région Pays de la Loire. Cet enregistrement ne vaut pas agrément par l'Etat.



**PRENDRE RENDEZ-VOUS**



SCANNER POUR DEMANDER UN DEVIS  
ET/OU RÉSERVER UN ENTRETIEN STRATEGIQUE