

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.



Public concerné

Cette formation s'adresse aux professionnels exerçant des responsabilités et souhaitant structurer durablement leur organisation.

Elle concerne notamment :

- Dirigeants et chefs d'entreprise
- Managers et cadres
- Salariés à responsabilité
- Indépendants et professions libérales

Elle est adaptée à toute personne souhaitant :

- Clarifier ses priorités
- Mieux arbitrer les sollicitations
- Structurer son organisation quotidienne
- Installer une méthode durable



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.**

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.**

OPTIMISER SON TEMPS POUR GAGNER EN EFFICACITÉ

Fabienne Malhaire-Boulanger

Dirigeante Centre de formation ComMansReflét

Organisme de formation certifié Qualiopi

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".
Déclaration d'activité enregistrée sous le n°
52720185472 auprès du Préfet de région Pays de la Loire.
SIREN 802 926 113

PRENDRE RENDEZ-VOUS



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