

# Formation - Mieux gérer son temps et son organisation dans le travail

Sortez "la tête de l'eau" en vous appropriant des méthodes de gestion du temps qui vous conviennent.

Organisation du travail et gestion du temps

Gestion du temps

CODE : 2614 | Mise à jour : 24/12/2025

## Objectifs

- Connaître les principes clefs d'une gestion du temps efficace
- Savoir déterminer ses priorités
- Savoir planifier, anticiper et gérer les imprévus

## Contenu de la formation

Mieux se connaître pour mieux gérer son temps : identifier ses drivers et ses cycles d'efficacité

Acquérir des techniques pour déterminer ses priorités et les tenir

Apprendre à déléguer Préciser ses objectifs et planifier son travail à court, moyen et long terme

Contre les destructeurs d'agenda et gérer les imprévus

Optimiser son organisation personnelle Optimiser sa concentration

Veiller à l'équilibre vie pro / vie perso

## Modalités pédagogiques

- Documents supports de formation projetés
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation
- Classes virtuelles (apports théoriques)
- Travaux à distance en individuel ou en groupe
- Temps en présentiel favorisant les échanges d'expériences et de pratiques, à partir des travaux réalisés

## Suivi, évaluation et sanction

### Suivi et évaluation des résultats

- Formulaires d'évaluation

### Sanction de formation

- Remise d'une attestation de formation

## FORMATION MULTIMODALE

### PUBLIC CIBLE

Managers et pilotes de projets

### PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

### DURÉE

2 jours (14 heures)

### SESSION INTRA

Nous consulter

### GROUPE

Minimum 6 personnes

Maximum 12 personnes

de la formation

- Mises en situations

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Veillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

## Taux de satisfaction des stagiaires

Issus des évaluations de satisfaction à chaud des stagiaires.

 90% (6 avis)

## Taux de validation de la formation

Issus des résultats de l'atteinte des objectifs par les stagiaires (Acquis et En cours d'acquisition).

Non renseigné



Marion Fraslín-Echevin

## Facilitatrice et Formatrice en Intelligence Collective

Se former aux pratiques collaboratives - Se relier pour mieux coopérer - Faciliter ses réunions - Faire émerger l'intelligence collective



☎ 06 84 69 21 54  
✉ mechevin@gmail.com

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/fraslin-echevin-marion/>

## Biographie

Après avoir travaillé 17 ans au Grand T, Théâtre de Loire-Atlantique, en tant que directrice du pôle public et médiation, j'ai choisi d'opérer une reconversion professionnelle tournée vers la formation, le coaching d'organisation et l'accompagnement au changement. Titulaire d'un DU Intelligence collective (Facilitation, agilité, coaching) délivré par l'Université de Cergy-Pontoise, je suis entrepreneur-salariée de l'Ouvre-Boîtes 44 depuis novembre 2018 et développe mon activité en tant que facilitatrice et formatrice en intelligence collective : faciliter la mise en réflexion de groupes en proposant un cadre de travail propice aux échanges, à l'expression de chacun et à la productions d'idées innovantes. Mon expérience de formatrice auprès des professionnels de la Culture, mon parcours de manager et mes compétences de facilitatrice me permettent aujourd'hui de concevoir et proposer des formations sur de nouvelles thématiques liées à la coopération.

## Diplômes et formations

**Accréditation à la théorie des rôles Belbin** – Belbin France – 2025

**Faciliter en corps** – Alliam / Dialogue en IC – 2024

**Accompagner le changement dans la complexité et l'incertitude avec l'approche systémique** – Les Apprenantes, nov-déc 2021

**E-transformer une formation présentielle en 100% distanciel** – CAFOC Nantes, Juin 2020

**DU Intelligence Collective : Facilitation, agilité, coaching** – Université de Cergy-Pontoise, Juin 2019

**L'Élément Humain, la pierre angulaire, W. Schutz** – Transcendo, Décembre 2019

**MOOC Gouvernance partagée** – Université Du Nous, Juillet 2019

**Animation groupes de Codéveloppement Professionnel** – Diaz-Berrio Travail en équipe, Octobre 2018

**Coaching et dynamique des équipes en innovation** – CNAM – Paris, Mai 2017



**L'OUVRE-BOITES**

Coopérative d'Activité et d'Emploi - Pôle formation  
20, allée de la Maison Rouge 44000 Nantes



[www.corymbe.coop](http://www.corymbe.coop)

Téléphone : 02 28 21 65 10  
Courriel : [contact@corymbe.coop](mailto:contact@corymbe.coop)

Nos CGV : [www.corymbe.coop/cgv/](http://www.corymbe.coop/cgv/)

Enregistré auprès du préfet de la Région Pays-de-la-Loire  
N° de déclaration d'activité : 52 44 04429 44  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État