

Organisme de formation n°53 35 06 34 235



# SE MANAGER SOI-MÊME

---

115 bd de Metz - 35700 RENNES  
02 99 27 41 00 - [info@ideis.com](mailto:info@ideis.com)  
[www.ideis.com](http://www.ideis.com)



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie  
d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION

# SE MANAGER SOI-MÊME

## FORMATION : GÉRER SES PRIORITÉS ET SON TEMPS

### OBJECTIFS

- Développer et optimiser son organisation personnelle
- Comprendre comment gérer les imprévus et les changements dans son quotidien sans impacter la délivrance des priorités
- Se fixer des objectifs, des actions (auto-contrôlables) visant à améliorer son organisation personnelle

### CONTENU

- Optimiser son temps et utiliser la méthode des "gros cailloux"
- Différencier l'accessibilité et la disponibilité
- Planifier, anticiper, mettre en place une to do liste : quand la remplir ?
- Définir ce qu'est une priorité, une urgence, les positionner avec la matrice d'Eisenhower
- Intégrer les imprévus dans son organisation
- Travailler sur les freins de la gestion du temps

### MODALITÉS

- Tarif : à partir de 1850€ HT / jour + ingénierie pédagogique
- Méthodes mobilisées : apports théoriques, mises en situation, cas pratiques
- Accessibilité : accessible aux Personnes en Situation de Handicap. Contactez le référent handicap IDEIS pour adapter la formation
- Modalités d'évaluation : questionnaire de fin de formation
- Durée : 14 heures
- Pré-requis : autositionnement
- Délai d'accès : 4 à 6 semaines

## FORMATION : MANAGER AVEC MBTI

### OBJECTIFS

- Mieux comprendre les dynamiques de chaque collaborateur grâce à MBTI
- Adapter ses comportements et postures pour améliorer son management
- Améliorer son efficacité relationnelle et sa performance managériale

### CONTENU

- Connaître la structure du MBTI
- Comprendre le type de personnalité d'un collaborateur
- Explorer les 16 types de personnalités selon le MBTI
- Développer son efficacité managériale

### MODALITÉS

- Tarif : à partir de 1950€ HT / jour + ingénierie pédagogique + profil MBTI
- Méthodes mobilisées : apports théoriques, mises en situation, cas pratiques
- Accessibilité : accessible aux Personnes en Situation de Handicap. Contactez le référent handicap IDEIS pour adapter la formation
- Modalités d'évaluation : questionnaire de fin de formation
- Durée : 14 heures
- Pré-requis : avoir rempli son profil MBTI
- Délai d'accès : 4 à 6 semaines

# FORMATION : MANAGER AVEC LE PROCESS COMMUNICATION MODEL®

## OBJECTIFS

- Mieux comprendre ses collaborateurs grâce au Process Communication Model®
- Adapter ses comportements et postures pour améliorer son management
- Anticiper et prévenir les situations conflictuelles dans l'équipe

## CONTENU

- Connaître les profils PCM et leurs caractéristiques
- Mieux gérer ses réactions managériales en particulier sous l'effet du stress
- Développer le style managérial adapté aux circonstances rencontrées
- Améliorer les interactions au sein d'une équipe

## MODALITÉS

- Tarif : à partir de 1950€ HT / jour + ingénierie pédagogique + inventaire PCM
- Méthodes mobilisées : apports théoriques, mises en situation, cas pratiques
- Accessibilité : accessible aux Personnes en Situation de Handicap. Contactez le référent handicap IDEIS pour adapter la formation
- Modalités d'évaluation : questionnaire de fin de formation
- Durée : 14 heures
- Pré-requis : avoir renseigné son inventaire PCM
- Délai d'accès : 4 à 6 semaines

**CONTACTEZ NOUS POUR EN SAVOIR DAVANTAGE  
AU SUJET DE NOS FORMATIONS.**

**INFO@IDEIS.COM**