

## OFFRE DE FORMATION PROGRAMMATION 2025-2026

« Gérer ses priorités  
pour un meilleur équilibre pro/perso »

Faculté d'Éducation

### COMMANDITAIRE

**Formiris Pays de la Loire**  
47 rue François Bruneau  
44032 NANTES  
02 51 86 00 00

**Mme Marie-Anne MALLET**  
Directrice

**Mme Isabelle LAUCOIN**  
Conseillère en formation  
Référente de la formation au sein de  
la structure  
ilaucoin@formiris.org

### CONTACTS IFUCOME

**Mme Nadège BRESSON**  
Assistante de formation  
nadege.bresson@uco.fr  
02 41 81 66 18

### ACCESIBILITÉ

Si des stagiaires inscrits requièrent une attention particulière au regard de leur handicap visible ou invisible, ils sont invités à nous contacter afin que nous puissions rechercher la manière la plus adaptée d'y répondre.

**L'Institut de Formation de l'Université Catholique de l'Ouest aux Métiers de l'Enseignement (IFUCOME) est :**

**ENGAGÉ** depuis près de 30 ans dans la formation des enseignants, des personnels éducatifs et des responsables des établissements, l'IFUCOME, intégré à la Faculté d'éducation de l'Université catholique de l'Ouest (UCO), contribue à la mise en œuvre de la politique définie par l'Enseignement catholique. Il développe des actions de formation en didactique et en pédagogie en lien avec les enjeux actuels de l'éducation. Il s'appuie sur un large réseau d'enseignants-formateurs identifiés pour leur expertise.

**RECONNNU** par l'Enseignement catholique et porteur de son projet, l'IFUCOME est un Institut supérieur de formation (ISFEC). Dans le cadre réglementaire, il est en mesure d'accompagner les établissements dans l'élaboration et la mise en œuvre de leurs projets. L'IFUCOME est à même de répondre aux besoins des collectifs ainsi qu'aux souhaits individuels de chacun de ses membres. Tous les ans, ce sont plusieurs centaines de personnes de métropole et des territoires ultra-marins qui lui font confiance pour se former.

**AU SERVICE DE** toutes ces personnes, l'IFUCOME leur permet d'acquérir et de développer des compétences professionnelles, individuelles et/ou collectives. Ces acquisitions et ces développements alimentent leur engagement éducatif au service des acteurs des établissements scolaires, et plus particulièrement au service de tous les élèves.

Pour retrouver l'ensemble de notre offre de formation :  
<https://ifucome.uco.fr/>

L'UCO Angers est gérée par l'Association Saint-Yves dont le numéro de SIRET est 786 116 681 000 10 et le code APE 8542Z. La déclaration d'activité a été enregistrée sous le numéro 52 49 00010 49 auprès du Préfet de la Région Pays de la Loire.

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Code Formiris : PDL-2025-00061**

**Durée :** 2,5 jours – 14 heures

**Dates de formation :**

- Mercredi 04 février 2026
- Mercredi 11 mars 2026
- Mardi 07 avril 2026 (distanciel)

**Horaires :**

- J1 : 09h30-12h30 et 14h00-17h00  
J2 : 09h00-12h00 et 13h30-16h30  
J3 : 18h00-20h00 (distanciel)

**Délais d'accès :** Les inscriptions sont possibles jusqu'à 7 jours avant le 1<sup>er</sup> jour de la formation

**Public :** Enseignants des 1<sup>er</sup> et 2<sup>nd</sup> degrés

**Nombre de stagiaires :**

Minimum : 8 – Maximum : 20

**Lieu :** IFUCOME Angers (Lieu accessible aux personnes en situation de handicap)

**Format :** Hybride

**Compétences du référentiel métier travaillées :**

C14

**Tarifs :**

Financement Formiris pour les enseignants

Autres financements : nous contacter

*Dans un contexte où les frontières entre vie professionnelle et vie personnelle sont de plus en plus poreuses, les enseignants expriment un besoin croissant d'outils pour clarifier leurs priorités et retrouver un équilibre durable. Cette formation propose une démarche concrète et participative pour identifier ses valeurs, analyser ses tensions et développer des stratégies adaptées à son organisation professionnelle.*

*Ancrée dans les réalités du métier d'enseignant et le référentiel de compétences, elle permet de mieux gérer les urgences, les imprévus et les sollicitations multiples. Alternant introspection, échanges entre pairs et expérimentations d'outils concrets, elle favorise l'émergence de solutions personnalisées. Enfin, une session de suivi à distance permet de consolider les acquis et d'ajuster les stratégies dans la durée.*

**Pré-requis :** Aucun

**Modalités spécifiques :** Chaque stagiaire est invité à se munir de son agenda et de son ordinateur portable ou de sa tablette.

**Objectifs de formation :**

**À l'issue de la formation, en situation professionnelle, le participant sera capable de :**

- Mettre en place une stratégie personnelle et des outils pour orienter ses choix en fonction de ses valeurs et des attendus du métier et en fonction des tensions afin de trouver un équilibre qui améliorera les conditions de travail

**Objectifs pédagogiques :**

**Durant la formation, le participant sera capable de :**

- Elaborer un état des lieux personnel des tensions rencontrées entre vie personnelle et vie professionnelle
- Identifier ses valeurs professionnelles, en lien avec celles du référentiel du métier
- Connaître les mécanismes intérieurs des tensions rencontrées en les contextualisant
- Distinguer les urgences des priorités
- Utiliser des outils d'organisation du travail et de gestion du temps
- Définir des stratégies opérantes dans le domaine de l'organisation professionnelle
- Identifier les risques, les freins, les résistances

## FORMATEUR

### Mr Christophe MARTINEAU

Formateur titulaire d'un DU « Coaching professionnel, pratiques de l'accompagnement », d'un DU « Conseil en organisation et management », du Titre de « Dirigeant des organisations scolaires et/ou de formation » Accompagnateur de mise en place de programmes sur les compétences psychosociales en établissement scolaire Certifié en approche systémique et en codéveloppement Intervenant pour le compte de l'IFUCOME

- Identifier les facteurs de réussite des stratégies à mettre en œuvre
- S'inscrire dans une démarche de recherche collaborative avec ses pairs en formation

### Contenus :

- Relecture expérimentuelle de tensions vécues au travail – Evolution sociétale et évolution du métier – Le « Blur out »
- Les valeurs professionnelles
- Les ressorts d'une tension – Approche systémique – La résolution d'une tension
- Différences entre « urgence » et « priorité » - Les « voleurs » de temps – Présentation d'outils d'organisation
- Préparation du travail d'intersession
- Choix d'axes stratégiques – Ecriture d'un plan d'action en mode « Conduite de projet »
- Identification des risques, des freins, des résistances... de ses drivers et de ses forces
- Les postures et les compétences nécessaires à la recherche de l'équilibre
- Les stratégies opérantes

### Méthodes et outils pédagogiques :

- Apports théoriques et pratiques (outils d'organisation)
- Alternance de méthodes introspective, collaborative, et ludopédagogique
- Travaux individuels et travaux de groupe – Partage d'expériences et REX
- Elaboration d'une carte mentale, d'une liste de compétences à travailler, de fiches actions...
- Lectures, analyses et synthèses

### Modalités d'évaluation :

- Évaluation diagnostique (état des lieux)
- Évaluation formative en cours de stage pour accompagner au mieux le développement professionnel des participants
- Enquête de satisfaction de fin de formation :
  - Une enquête numérique sera adressée par l'IFUCOME à chaque stagiaire afin de recueillir son degré de satisfaction générale, son opinion sur les aspects pédagogiques et organisationnels,
  - Un bilan de la formation sera réalisé par le(s) formateur(s)

**Si notre proposition est validée, une convention d'engagement sera établie entre Formiris et l'IFUCOME**