



06 83 21 75 52  
rebecca.urbajtel@reb-u.fr

# Reb U

Rébecca  
Urbajtel

Organisme de  
formation et  
d'accompagnement  
professionnel

Mulhouse, Alsace

## GRUPE DE FORMATION CO DEVELOPPEMENT Faire avec son temps

Prendre soin de soi  
Et développer ses compétences

**Le public :** toute personne active en recherche d'équilibre.

### Les objectifs :

Faciliter la gestion de son temps et de ses relations professionnelles.

Identifier des clés pour travailler avec plus de sérénité.

Analyser ses tâches pour percevoir ses espaces de liberté et d'ajustement.

Poser ses points de repères et ses limites.

### Le contenu et la méthode en synthèse :

- En petit groupe
- Séquences alternant théorie et échanges de pratiques : diagnostic du rapport au temps, « chrono phages », priorités, injonctions et affirmation positive de soi
- Approche réflexive et participative
- Utilisation et transmission d'outils et de méthodes variés : Analyse Transactionnelle, PNL, Process Com, neurosciences, intelligence émotionnelle, ...

### Modalités d'entrée :

Un entretien de 30 min pour poser des objectifs individuels

**Tarif :** 630 euros nets de taxe

2 séances collectives de 3 heures

2 rendez-vous individuels d'1h30

9 heures de formation - possible prise en charge par OPCO

### Dates :

Les vendredis 26 janvier et 9 février 2024 de 9h à 12h  
Et 2 rendez-vous pris individuellement.

### DOMAINES D'EXPERTISE

#### Ressources Humaines et coaching des organisations

- Diagnostic d'organisation
- Recrutement
- Bilans de compétences
- Ingénierie de formation
- Accompagnement aux changements
- Développement des compétences relationnelles et organisationnelles

### PARCOURS

16 années d'expériences salariées, dans les secteurs privés (ALSTOM) et publics (Conseil départemental 90) alternativement.

J'ai conduit des projets alliant évolutions des pratiques professionnelles et valorisation des compétences métiers : accompagnement des managers et des opérationnels.

Je travaille avec tous les secteurs d'activité (de l'industrie à l'artisanat en passant par le social et les services)

### FORMATION INITIALE ET CONTINUE

- Maîtrise en sciences économiques et gestion des entreprises
- **DESS en management et développement des Ressources Humaines**
- Formation à la Théorie des Organisations de Berne (TOB)
- **Formation continue en Analyse Transactionnelle sur le champ des organisations**

### CERTIFICATIONS

- 2007-2008  
Coach certifiée par l'école de coaching Cohéliance (Dijon)
- 2019  
Formatrice, facilitatrice et ingénieure en formation certifiée CNEFOP
- 2020  
**Processus certifié Qualiopi pour les actions de formation et les bilans de compétences**

### NIVEAUX ACCOMPAGNÉS

- Pédagogues, débutants à confirmés
- Opérationnels, artisans
- Dirigeants, Managers, Responsables RH

### LANGUE DE TRAVAIL

- Français



**Rébecca  
Urbajtel**

Formatrice et coach  
en développement  
professionnel

Mulhouse, Alsace

**GROUPE DE FORMATION CO DEVELOPPEMENT**

Faire avec son temps

Prendre soin de soi

Et développer ses compétences



[www.reb-u.fr](http://www.reb-u.fr)



Réb'U,



Rébecca  
Urbajtel

**Les prérequis :** aucun

**Le programme :**

- Autodiagnostic du rapport au temps (organisation personnelle et pertes de temps)
- Identification les « chrono phages » et les priorités de son quotidien de travail
- Connaître les principes de la gestion du temps (injonctions et priorités)
- Gagner du temps en s'affirmant positivement (gestion des demandes et gain de temps).

**La boîte à outils proposée :**

- Analyse Transactionnelle, des états du moi à la théorie de Berne, pour observer les individus et les organisations.
- PNL (programmation neurolinguistique) et Process Com, pour approfondir l'usage des mots, des sens, et la structuration des cadres de références.
- Neurosciences et intelligence émotionnelle, pour éclairer les comportements sous stress.
- Portefeuille de compétences non techniques, relationnelles, organisationnelles et intrapersonnelles, pour identifier les points de progrès.
- Et tous les outils déjà connus des participants qui serviront l'analyse des situations apportées.

**Indicateurs de qualité :**

Le taux de satisfaction des participants est entre 4 et 5 (sur une échelle de 0 à 5).

99% des stagiaires répondent aux enquêtes en fin de formation.

Aucun stagiaire n'a interrompu son parcours au cours d'une formation organisée par Réb'U.

Chaque formation correspond à un besoin spécifique et les objectifs individuels sont fixés avant le démarrage. Cela garantit l'investissement du stagiaire et la réponse à ses attentes.

**Modalités d'évaluation :**

La participation active, l'appropriation des concepts à travers le traitement de situations vécues et l'autoévaluation en fin de formation sont les garanties de la validation des acquis.

**Lieu et modalités pratiques :**

Sauf besoin particulier qui sera évalué avec les stagiaires inscrits, la formation se déroulera

**14 rue de Delle  
68200 Mulhouse**

Pour vous inscrire, contactez-moi :

06 83 21 75 52

[rebecca.urbajtel@reb-u.fr](mailto:rebecca.urbajtel@reb-u.fr)

Toutes les offres sont disponibles sur

[www.reb-u.fr](http://www.reb-u.fr)

