TIGRIS CAMPUS

PROGRAMME DE FORMATION

Communication professionnelle et gestion du temps

Améliorer son efficacité au travail

PROGRAMME

ORGANISME	TIGRIS CAMPUS
DURÉE	2 jours, soit 14 heures
MODALITÉ	Présentiel
VERSION PÉDAGOGIQUE 2	02/11/2026
MISE EN FORME	23/07/2026
PUBLIC	Salariés, managers, dirigeants, porteurs de projet souhaitant améliorer leurs compétences en communication et en organisation.
PRÉREQUIS	Aucun
DISPOSITIONS PRATIQUES	Effectif maximum : 20 participants
MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS	Inscription par email (contact@tigris-campus.fr) : au minimum 15 jours avant le démarrage de la session

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME	TIGRIS CAMPUS est un organisme de formation récemment créé, dont l'objet est de proposer des formations professionnelles adaptées aux besoins des entreprises et des particuliers. Notre vocation est d'accompagner l'évolution des compétences dans des domaines clés (management, communication, organisation, entrepreneuriat). À moyen terme, Tigris Campus a pour ambition de se développer en Centre de Formation d'Apprentis (CFA), afin d'accompagner également les jeunes et alternants dans leur parcours professionnel.
OBJECTIFS	— Identifier les freins à une communication claire afin d'améliorer les échanges professionnels. — Utiliser des techniques d'écoute active et de reformulation pour renforcer l'efficacité des interactions. — Découvrir et appliquer la matrice d'Eisenhower afin de prioriser des tâches types, dans le but d'améliorer l'organisation professionnelle.
CONTENU DE LA FORMATION	— Bases de la communication claire (repères & bonnes pratiques) — Ateliers d'écoute active et de reformulation (mises en situation guidées) — Introduction à la gestion du temps (logique urgence/importance, matrice d'Eisenhower) — Atelier de priorisation sur cas simples (exercice corrigé) — Bilan & plan d'action individuel
MOYENS PÉDAGOGIQUES	Support PowerPoint, fiches mémo PDF, étude de cas simple.
MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	Théorique et active (ateliers, jeux de rôle).
MODALITÉS	Présentiel

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES	Point en amont de la formation avec restitution du besoin client. Point en fin de journée de formation, recueil des impressions, régulation sur les autres journées en fonction de l'évolution pédagogique. Évaluation à chaud en fin de formation, débriefing sur l'écart éventuel, formalisation d'une régulation sur les points soulevés.
MOYENS D'ENCADREMENT	L'OF s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés, qui permet l'ancrage en temps réel. Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et pratiques. Vidéoprojection. Support de cours délivré à chaque participant. Travaux pratiques.
DURÉE	2 jours, soit 14 heures
DATES	Dates à convenir avec le client
LIEU(X)	En présentiel dans vos locaux
COÛT PAR PARTICIPANT	1 000 € HT par participant
TYPE DE RECONNAISSANCE	Formation non certifiante : elle ne prépare à aucune certification enregistrée au RNCP ou au Répertoire spécifique. Elle donne lieu à la remise d'un certificat de réalisation et d'une attestation de compétences.
MODALITÉS DE FINANCEMENT	Financement par l'entreprise. Prise en charge possible par l'OPCO de l'entreprise dans le cadre du plan de développement des compétences, selon ses critères : paiement direct de l'OPCO à TIGRIS CAMPUS (subrogation) ou remboursement à l'entreprise. Formation non éligible au CPF.
ACCESSIBILITÉ	Un entretien préalable sera mis en place pour aménager au mieux la formation au regard de votre handicap. Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations de handicap. Référent handicap : handicap@tigris-campus.fr
RESPONSABLE DE L'ACTION, CONTACT	Responsable pédagogique : pedagogie@tigris-campus.fr — Contact : contact@tigris-campus.fr

FORMATEUR	Communiqué avant le démarrage de la formation.
SUIVI DE L'ACTION	Mise en place d'outils permettant de vérifier la réalité du suivi de la formation par les stagiaires (émargement par les stagiaires et le formateur). Une attestation de compétences et un certificat de réalisation sera remis à chaque stagiaire.
ÉVALUATION DE L'ACTION	**Évaluation du degré d'acquisition des compétences :** — Quiz d'entrée pour mesurer le niveau initial. — Quiz final et exercices pratiques (évalués par grille d'évaluation) pour valider les acquis. **Seuil de validation :** — Acquisition validée si le participant atteint au moins 70 % de bonnes réponses au quiz final. — Acquisition validée pour les exercices pratiques à partir du moment où la compétence est en cours d'acquisition. **Évaluation de la prestation « à chaud » :** — Questionnaire de satisfaction rempli en fin de formation.
INDICATEURS DE RÉSULTATS ET DE PERFORMANCE	— Taux de satisfaction : objectif cible ≥ 90 % – mise à jour après les premières sessions (publication septembre 2026) — Taux de réussite aux évaluations : objectif ≥ 80 % – mise à jour après les premières sessions (publication septembre 2026)
RÉSULTATS PUBLIÉS	Formation récente : les résultats (taux de satisfaction, taux de réussite aux évaluations) seront publiés après les prochaines sessions, avec le nombre de répondants et la période.

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11757376875 auprès du préfet de région d'Île-de-France. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.