Public cible :
1 groupe d'agents CAF

Pré-requis :
Aucun pré-requis

Modalités pratiques
Durée : 3 jours (possibilité 3 jrs en présentiel ou 2 jrs en présentiel + 1 jr sous Teams animé en classe virtuelle)

Calendrier - Lieux - Modalités d'accès :
Planification sur le site EGOC [Sessions à venir]
Nous contacter pour suivi des programmations et des planning sur www.egoc.org

Programmation :
Inter-Sessions Régionales

TARIF / COÛT STAGIAIRE :
490 €

Modalités animation :
En présentiel

Intervenant :
Formateur expert

Effectif :
1 groupe d'agents Caf

Taux de satisfaction / appréciations stagiaires :
En 2023 : 85 % (8 stag) / en 2022 : 94,28 % (7 stag) / en 2021 : 94 % (11 stag)

Tarification :
Coût caf adhérente : 490€ / agt // coût caf non adhérente : 637€ / agt

Sensibilisation Développer ses capacités d'organisation professionnelle et personnelle pour réduire son stress-2024-[BC]

MAJ : Mercredi 17 janvier 2024

Objectifs professionnels :
Faire évoluer son organisation afin de mieux gérer son stress tant au plan professionnel que personnel

Objectifs – Aptitudes et compétences visées et évaluées :

- Repérer les sources de stress
- Comprendre les mécanismes des différentes formes de stress et leurs conséquences
- Acquérir des techniques simples et concrètes pour gérer le stress et pour développer une posture adaptée, efficiente et génératrice d'énergie

Contenu :

La notion de stress

- Concepts et définition
- L'analyse des situations stressantes

L'évaluation de son propre stress

- La relation au stress en fonction des types de personnalités
- Autodiagnostic

La gestion mentale du stress

- Définition
- La gestion pour analyser et gérer mentalement les situations stressantes
- Les techniques pour devenir positif
- La relation entre la gestion du temps et du stress

Les émotions et leur fonctionnement

- Les émotions fondamentales
- Le rôle du cerveau dans le fonctionnement des émotions
- La relation entre émotions, stress, conflit et confiance

La relation aux autres et la gestion du temps

- L'identification des pertes de temps liées à la dimensions relationnelles
- Le développement de l'attitude d'assertivité

Intersession

Entraînement intensif

- Perfectionnement
- Mise en situation

Méthodes mobilisées :

Questionnaire d'identification des attentes à retourner avant la formation

Apports méthodologiques et théoriques

Cas pratique et mise en situation

Conseils pratiques du formateur

Livrets pédagogique et d'exercices remis à chaque participant

---

Modalités d'évaluation et de validation :

Evaluation en amont : sous forme d'un questionnaire ou d'un entretien avec le formateur pour valider les prérequis, d'évaluer les besoins spécifiques et de déterminer le niveau de connaissances

Evaluation au cours de la formation : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic

Evaluation à chaud : à l'issue de la formation, un bilan oral et une évaluation écrite permettront d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux

Evaluation à froid : réalisée avec un outil interne Caf

Attestation de suivi : Feuille de présence

Attestation de participation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action sera remise aux stagiaires à l'issue de la formation

---

Accessibilité :
Nos formations sont accessibles à tous les agents Caf. Pour toutes personnes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter afin d'étudier ensemble les modalités d'accès à la formation et de nous transmettre tout document nécessaire pour l'ajustement des prestations et la mise en oeuvre de dispositifs adaptés.

Niveau d'accessibilité des prestations proposées dans les locaux de l'EGOC : fiche informative du registre public d'accessibilité disponible sur le site de l'EGOC : Page « Contact et Accessibilité »

Délais d'accès à la formation :

Délais d'accès entre la demande et le début de la prestation : engagement d'une réponse dans les 15 jours ou conditionné aux délais de procédures de marché (1 mois pour les sessions INTER).

Pour toutes informations administratives, pédagogiques, d'accompagnement aux personnes
ou d'une adaptation de la formation sur mesure,
vous pouvez nous contacter au 02 99 29 82 42 ou 02 99 29 82 43