

**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](http://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 :**

Pas de session en 2024 / En 2023 : 85 % (8 stag) / en 2022 : 94,28 % (7 stag) / en 2021 : 94 % (11 stag)

**Tarifification :**

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

# Sensibilisation Développer ses capacités d'organisation professionnelle et personnelle pour réduire son stress

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**