



Entente du **G**rand **O**uest et du **C**entre
pour le perfectionnement des personnels
des caisses d'Allocations familiales

Public cible :

Agents CAF

Pré-requis :

Aucun prérequis

Modalités pratiques

Durée : 2 jours soit 14 heures de formation / Coût généré par une consultation de marché [coût jour moyen: 1 150 €] / Taux satisfaction 2022 : 80 % (21 stag - 2 sessions)

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

:
370 €

Modalités animation :

En présentiel

Session régionale (INTER) /
Chantier local (INTRA)

Intervenant :

Formateur expert

Effectif :

un groupe d'agents Caf

Canaliser le stress

MAJ : Vendredi 25 novembre 2022

Objectifs professionnels :

Savoir canaliser son stress en situation professionnelle et dans le cadre personnel

Objectifs - Aptitudes et compétences visées et évaluées :

- Reconnaître les types et les symptômes du stress
- Prendre conscience des effets induits par le stress
- Autodiagnostic du stress : méthodes et outils
- Canaliser son stress en situation professionnelle et dans le cadre personnel
- Elaborer un plan d'actions individuel avec ses propres " astuces " anti stress

Contenu :

SEQUENCE PEDAGOGIQUE	OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	THEMES ABORDES
PRESENTATION	Faire les présentations	Du formateur, des participants et de leurs attentes Des objectifs et enjeux de la formation De la durée et des méthodes pédagogiques
LES TYPES ET LES SYMPTÔMES DU STRESS	Définir la notion de stress	La définition mécanique, physiologique et psychologique du stress Le stress aigu ou isolé. Le stress chronique ou répétitif. Le bon ou le mauvais stress. Le processus de formation des tensions physiques et/ou mentales Les facteurs déclencheurs du stress
LES EFFETS INDUITS PAR LE STRESS	Comprendre les mécanismes du stress et ses manifestations Analyser une situation potentiellement stressante	Le mécanisme physiologique du stress. Capacité du corps à s'adapter physiquement et psychologiquement à un nouvel environnement : réaction d'alarme, réaction de résistance stade d'épuisement. La capacité d'analyse de la situation : réajuster sa perception résoudre le problème gérer l'émotion
AUTODIAGNOSTIC DU STRESS : MÉTHODES ET OUTILS	Identifier sa propre relation au stress	Les types de personnalités et les comportements disposés au stress : Type A : personne toujours pressée, impatiente, irascible, refusant la faiblesse et ayant besoin d'un haut niveau de stimulation, le « Battant ». Type B : personne plus calme, moins stressée, moins facilement contrariée, le « Force tranquille » Type C : personne ne qui se maîtrise socialement, le "Faux calme". La détermination de son type de personnalité. L'analyse des conséquences de son type de personnalités sur : Les interactions et comportements sociaux Les risques de pathologies inhérentes au type de stress, Autodiagnostic sur les situations stressantes: analyse des difficultés en fonction de chaque participant et de son profil.
BILAN DE FIN DE JOURNEE	Faire le point des apprentissages	L'identification des points clés à retenir de la journée, L'évaluation de la journée.

SEQUENCE PEDAGOGIQUE	OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	THEMES ABORDES
<p>LES TECHNIQUES DE COMMUNICATION POUR DIMINUER LE STRESS ET LES CONFLITS RELATIONNELS</p>	<p>Exercer et appliquer les techniques dans leur travail quotidien et leur vie personnelle : La communication interpersonnelle.</p>	<p>L'écoute active : entendre et reconnaître les besoins et problèmes de l'interlocuteur : Les techniques de questionnement, Les techniques de reformulation.</p> <p>La compréhension de façon empathique : L'intention de comprendre, Le non-jugement, La non directivité.</p> <p>La relation et les émotions dans la communication : L'accueil des sentiments négatifs de l'interlocuteur sans se sentir agressé, Les limites de la relation avec son interlocuteur,</p> <p>Les émotions dans la relation : les intégrer et non les refouler.</p>
<p>CLOTURE DE LA FORMATION</p>	<p>Élaborer son plan d'actions Évaluer la formation</p>	<p>Plan d'actions à mettre en œuvre pour mieux gérer son stress au quotidien.</p> <p>Tour de table sur les moments clés de la journée.</p> <p>Evaluation de la formation.</p>

Méthodes mobilisées :

Protolangage

Conseils individualisés

Travail en sous-groupes

Jeux de rôle

Méthode participative : Analyse collective , debriefing

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