Intra CL

Public

1 groupe de managers d'unité Caf 24

Pré-requis

Occuper un poste manager

Modalités pratiques

Durée : 1 jour soit 7 heures de formation par groupe
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

Catégorie

Offre de l'EGOC

Tarifs

Modalités d'animation

En présentiel

Formateur

JOUBERT Dominique

Effectif

2 groupes de managers d'unité Caf 24

Taux de satisfaction

NOUVEAU PROGRAMME 2025

2025-Formation Managers - Gérer ses émotions dans son quotidien professionnel - Caf 24

MAJ : Mardi 17 novembre 2026

Objectif professionnel

Renforcer ses pratiques et comportements managériaux au quotidien

Contenu

GERER LES EMOTIONS AU TRAVAIL

Se comprendre :

- Le fonctionnement humain et le phénomène des émotions
- Changer son regard sur l'émotion

Agir sur soi : diminuer l'intensité émotionnelle et réagir autrement sous l'émotion

- Gérer, Maitriser ses émotions. De quoi parle-t-on ?
- Assumer la responsabilité de ses émotions pour relier ses émotions à ses besoins
- Porter son attention au bon endroit (respiration, corps) pour accueillir les émotions
- Identifier ses réactions " de défense" quand les émotions douloureuses apparaissent

GERER LES EMOTIONS DANS LA COMMUNICATION AVEC LES AUTRES

S'apaiser et s'exprimer sans agressivité quand les émotions sont présentes : une nouvelle façon authentique de dire les choses en 4 étapes.

- Épurer son langage et s'exprimer sans jugement
- Identifier ses émotions, les reconnaître et les exprimer
- Relier ses émotions à ses besoins
- Prendre la responsabilité de satisfaire ses besoins et formuler une demande

Apaiser ses interlocuteurs avec l'écoute empathique de l'autre :

Tarif / Coût stagiaire

- Éviter les comportements qui « tuent » l'écoute et focaliser son attention sur l'autre
- Reformuler les émotions et les besoins de l'autre
- Repérer les besoins de l'autre et reformuler
- Faciliter l'expression d'une demande par l'autre

Dialoguer : S'exprimer et s'écouter pour trouver des solutions satisfaisantes à partir des besoins de chacun

- Dire non sans culpabilité
- Exprimer un mécontentement sans agressivité
- Réagir face à l'agressivité ou à une critique et apaiser les tensions

Méthodes mobilisées

- Partage d'expériences avec le formateur.
- Apports et repères théoriques
- Exercices d'application
- Mises en situations

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
