

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](http://www.egoc.org)

## Catégorie

Chantiers locaux  
Formations

## 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 : Dimanche 05 juillet 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**

---