Intra CL

Public

1 groupe d'agents de la Caf 29

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités pratiques

Durée : 1 jour soit 7 heures de formation
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

LEGER Patricia

Effectif

1 groupe de 6 agents Caf 29

Taux de satisfaction

NOUVEAU PROGRAMME 2024

Tarification

Coût INTRA : 1 250 € TTC

2024-Gérer ses émotions-Caf 29

MAJ : Mercredi 18 novembre 2026

Objectif professionnel

S'approprier un modèle concret et opérationnel qui permet de gérer ses émotions de façon qu'elles facilitent son travail, de développer sa motivation et d'optimiser sa communication aux autres

Contenu

Il s'agit au travers cette formation de proposer aux participants de s'approprier un modèle concret et opérationnel de découverte de soi et des autres qui permet de développer :
=> La conscience de soi :
être conscient de ses émotions, ses ressentis et utiliser ses penchants instinctifs pour orienter ses décisions.
S'évaluer soi-même avec réalisme.
Prendre conscience de ses réactions et comportements inadaptés dans les différentes situations professionnelles rencontrées

=> La maitrise de soi :
gérer ses émotions de façon qu'elles facilitent son travail au lieu d'interférer et de le perturber.
Moins subir les situations, pouvoir y faire face avec plus de confort et réagir de manière plus adaptée

=> La motivation :
utiliser ses envies les plus profondes comme une boussole qui guide vers ses objectifs, aide à prendre des initiatives, s'inscrire dans l'action, optimiser son efficacité et persévérer malgré les déconvenues et les frustrations.

=> La communication et la relation aux autres :
Etablir une communication plus constructive dans les situations stressantes et sollicitantes émotionnellement, instaurer une relation positive avec soi et les autres.
=> Développer sa conscience et sa compréhension des autres
=> Mieux comprendre et identifier ses besoins

Séquence 1

frais compris pour 1 jour de formation

Tarif / Coût stagiaire

Mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres :
Bilan personnel sur son stress et les facteurs déclencheurs
Identifier son propre profil de personnalité, et comprendre l'impact de son fonctionnement sur la relation au travail :
=> Son rapport à la charge de travail et à la nature des tâches à réaliser
=> Son rapport aux objectifs
=> Son rapport à soi et aux autres (demandes et sollicitations des autres)

Mise en situation
Observation des différents profils et comportements sous stress à partir de vidéos pour mieux se repérer et comprendre les autres.
Etablissement de son propre profil pour faciliter son plan d'action

Séquence 2

Identifier ses besoins pour mieux travailler ensemble :
Comprendre le stress spécifique à chacun et les émotions qui en découlent.
Gérer son propre stress et ses émotions dans les situations délicates.
Développer sa flexibilité dans son travail.

Mise en situation
Expérimentation dès la première minute : prendre conscience de ses capacités d'observation et de diagnostic.
Entraînement à repérer ses émotions et son stress en situation professionnelle.

Séquence 3

Reconnaître ce qui est important pour soi pour mieux travailler ensemble :

Tenir compte des environnements préférentiels de travail de chacun.
Anticiper et traiter les situations conflictuelles
Comprendre les difficultés relationnelles rencontrées en situation de stress.
Anticiper les comportements inefficaces dans les situations de stress.

Mise en situation
Evaluation et poursuite du plan d'action personnel

Séquence 4

Définir une stratégie de communication efficace avec son entourage professionnel
Identifier de manière factuelle sa façon de communiquer en situations de

stress et celle de ses collègues.
Revisiter la manière de communiquer avec eux dans les situations professionnelles courantes.
Anticiper les situations de stress récurrentes et définir une stratégie de communication efficace pour en sortir.

Mise en situation
Ateliers et simulations sur la base de cas réels des participants.
Etablissement de son plan d'action pour aller mieux

Méthodes mobilisées

Notre approche pédagogique se veut résolument orientée vers l'opérationnalité des contenus et des acquis, l'autonomie (capacité à faire seul) et la mise en application sur le terrain.
Cette approche s'appuie sur :
La prise en compte de la réalité du terrain et des participants.
Un niveau élevé de mise en activité, de participation et d'entrainement.
La variété des différentes mises en activité proposées.

Ce sont :

- Des test d'auto-évaluation
- Des exercices de training pour renforcer le niveau d'acquisition des apports.
- Des études et analyse de cas.
- Des mises en situation .
- Des repères concrets fournis par :
- Des supports synthétiques (pour une utilisation sur le terrain) et limités en nombre.
- Des partages d'expériences et de situations vécues par les participants.
- Des contenus adaptés avec une utilité "évidente pour les participants".

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
