

Intra CL



## Public

1 groupe d'agents CAF

## Pré-requis

Aucun prérequis

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  
Présentiel

## Tarifs

## Modalités d'animation

Animation en présentiel

## Formateur

## Effectif

1 groupe d'agents

## Taux de satisfaction

## Tarif / Coût stagiaire

# Comment réagir avec pertinence face à la surcharge cognitive d'un collaborateur ?

MAJ : Mercredi 20 mai 2026

## Objectif professionnel

Poursuivre la réflexion engagée en septembre 2022 avec une approche concrète sur la posture du manager et la pertinence de son accompagnement

## Contenu

### Plan de la journée :

- Retour sur les apports de la première journée
- Rappel sur le repérage des signes de surcharge cognitive
- Comment prévenir ce risque ?
- Charge mentale cognitive, psychologique et affective
- Le modèle de KARASEK, outil complémentaire de l'analyse du risque de surcharge
- Le traitement de la surcharge : les tendances réactionnelles les plus fréquentes : entre envie de traiter et modalité d'accompagnement : l'état d'esprit de développement
- Exercices pratiques
- Echanges sur des cas pratiques rencontrés

## Méthodes mobilisées

Echanges de pratiques, exercices

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**

---