Inter SR

Intra CL

Sortir du stress et développer ses capacités d'organisation professionnelle et personnelle

MAJ : Jeudi 08 octobre 2026

Objectif professionnel

Mieux gérer son stress pour développer son efficacité professionnelle

Contenu

Être constamment sollicité, devoir gérer des imprévus, répondre à des exigences multiples... Le stress fait partie du quotidien professionnel. Mais lorsqu'il devient chronique, il impacte votre bien-être, votre organisation et par conséquence votre efficacité. Cette formation vous propose de comprendre ce qui vous stresse vraiment, d'identifier vos signaux d'alerte, et d'apprendre à mobiliser vos propres ressources pour mieux y faire face.

La notion de stress

- Concepts et définition
- L'analyse des situations stressantes dans son environnement professionnel

L'évaluation de son propre stress

- La relation au stress en fonction des types de personnalités
- Autodiagnostic sur les situations stressantes

La gestion mentale du stress

- Définition de la gestion mentale du stress
- La méthodologie pour analyser et gérer mentalement les situations stressantes
- Les techniques d'apprentissage pour devenir positif
- La relation entre la gestion du temps et du stress

Les émotions et leur fonctionnement

- Les émotions fondamentales
- Le rôle du cerveau dans le fonctionnement des émotions
- L'interaction entre émotions, stress, conflit et confiance

Le rôle des émotions

- Le rôle des émotions dans les interactions, notre communication, le

Public

Tout public Caf

Pré-requis

Si le J3 se fait en distanciel , les participants devront être équipée d'une webcam

Modalités pratiques

Durée : 3 jours soit 21 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
Qualité de vie et bien être au travail

Tarifs

490.00

Modalités d'animation

2 jours en présentiel + 1 jour de REX en classe virtuelle sous Teams

Formateur

Formateur expert

Effectif

1 groupe d'agents Caf

Taux de satisfaction

Pas de session en 2024 / En 2023 : 85 % (8 stag) / en 2022 : 94,28 % (7 stag) / en 2021 : 94 % (11 stag)
Sessions programmées en 2025

Tarification

INTRA - Coût jour prévisionnel : 930 €

INTER - Coût stagiaire
6/7 participants : 490 €
8/9 participants : 370 €
10/12 participants : 335 €

Tarif / Coût stagiaire

490.00

cadre professionnel
- L'identification de ses émotions dominantes en situations

La relation aux autres et la gestion du temps

- L'identification des pertes de temps liées à la dimensions relationnelles
- Le développement de l'attitude d'assertivité (affirmation de soi) pour préserver sa relation au temps et aux autres
- L'application de l'attitude d'assertivité

Intersession

Mise en pratique
Pendant l'intersession, le travail sera structuré de manière à permettre aux participants d'approfondir et de mettre en pratique les techniques enseignées

Jour 3

- Identifier les situations à approfondir en relation avec le programme des deux jours précédents
- Mises en situations

Méthodes mobilisées

- Apports théoriques
- Mises en situation et cas pratiques
- Autodiagnostics
- Partages d'expérience

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**