

### Inter SR



#### Public

Tout public Caf

#### Pré-requis

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

#### Modalités pratiques

Durée : 3 jours (possibilité 3 jrs en présentiel ou 2 jrs en présentiel + 1 jr sous Teams animé en classe virtuelle) 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](http://www.egoc.org)

#### Catégorie

Inter-Sessions Régionales

Classe virtuelle +

présentiel

Formations

Qualité de vie et bien être au travail

#### Tarifs

490.00

#### Modalités d'animation

En présentiel

## Sensibilisation Développer ses capacités d'organisation professionnelle et personnelle pour réduire son stress

MAJ : Samedi 04 juillet 2026

### Objectif professionnel

Faire évoluer son organisation afin de mieux gérer son stress tant au plan professionnel que personnel

### Contenu

#### La notion de stress

- Concepts et définition
- L'analyse des situations stressantes

#### L'évaluation de son propre stress

- La relation au stress en fonction des types de personnalités
- Autodiagnostic

#### La gestion mentale du stress

- Définition
- La gestion pour analyser et gérer mentalement les situations stressantes
- Les techniques 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
- La relation entre émotions, stress, conflit et confiance

### 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

Coût caf adhérente : 490€  
/ agt // coût caf non  
adhérente : 637€ / agt

### Tarif / Coût stagiaire

490.00

## 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

## Intersession

### Entraînement intensif

- Perfectionnement
- Mise en situation

## Méthodes mobilisées

Questionnaire d'identification des attentes à retourner avant la formation

Apports méthodologiques et théoriques

Cas pratique et mise en situation

Conseils pratiques du formateur

Livrets pédagogique et d'exercices remis à chaque participant

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**

---