

Intra CL

Public

1 groupe d'agents CAF -
région Normandie

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités pratiques

Durée : 2,5 jours soit
17h30 de formation
réparties sur 2 journées en
présentiel et 3h30 à
distance via TEAMS
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

Chantiers locaux

Tarifs

Modalités d'animation

En présentiel et à distance
via TEAMS

Formateur

EXCELLENS FORMATION

Effectif

1 groupe d'agents CAF
14-61-76

Taux de satisfaction

SORTIR DU STRESS ET DEVELOPPER SES CAPACITES D'ORGANISATION PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE

MAJ : Mercredi 20 mai 2026

Objectif professionnel

Être capable de mieux gérer son stress tant au plan professionnel que
personnel

Contenu

JOUR 1

Introduction et identification de sa relation au stress
La notion de stress
L'évaluation de son propre stress
La gestion mentale du stress (levier cognitif)
Bilan de la journée

JOUR 2

Identifier et comprendre ses émotions
Trouver son équilibre émotionnel et gagner en confiance en soi
L'organisation efficace et la planification du travail au service de la
gestion du stress
Les techniques de relaxation, régulation, visualisation et de concentration
pour gérer son stress (levier corporel)
Bilan de la sensibilisation (Jours 1 et 2)

1/2 JOUR A DISTANCE

Retour sur pratiques et ajustement si nécessaire

Méthodes mobilisées

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



Tarif / Coût stagiaire

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**
