

Intra CL

**Public**

Agents CAF

**Pré-requis**

Aucun

**Modalités pratiques**

Durée : 2 jours soit 14 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**

Chantiers locaux

**Tarifs**

135.00

**Modalités d'animation**

Présentiel

Chantier local (INTRA) =>  
Coût jour : 800 € TTC /  
Coût total : 1 600 € TTC  
frais compris

**Formateur**

ARAMIS

**Effectif**

1 groupe d'agents CAF

**Taux de satisfaction**

## 2020-2021 - Gestion du stress - CAF 72

MAJ : Dimanche 05 juillet 2026

### Objectif professionnel

Etre en capacité de mieux gérer son stress en situation professionnelle

### Contenu

#### JOUR 1

- I - Instaurer une dynamique de groupe facilitant la communication et la créativité
- II - Repérer les situations de stress, reconnaître les signes, pouvoir les formuler
- III - Repérer concrètement les éléments stressants et leurs conséquences dans la vie professionnelle
- IV - Découvrir à l'aide de techniques simples, son potentiel physique, sensoriel et énergétique pour le préserver et le développer
- V - Prendre conscience de l'impact du stress sur notre corps
- VI - Stress et émotions
- VII - Connaître et pratiquer d'autres méthodes corporelles simples de gestion du stress

#### JOUR 2

- VIII - Elaborer des réponses adaptées aux situations professionnelles stressantes
- IX - Mieux maîtriser les verbalisations intérieures qui nous desservent dans le stress
- X - Comprendre que le stress se joue aussi dans sa propre communication
- XI - Stress et gestion du temps
- XII - Stress et hygiène de vie
- XIII - Mise en action personnelle

### Méthodes mobilisées

Nos méthodes pédagogiques sont actives et dynamiques. Elles impliquent les participants en les rendant acteurs de leur progression. Leur pragmatisme favorise la prise de conscience des techniques nécessaires puis l'acquisition des réflexes appropriés.

**Tarif / Coût stagiaire**

135.00

Chaque stagiaire s'exprime sur son ressenti en situation de stress.  
=> Déprogrammation des tensions émotionnelles liées aux situations passées qui impactent encore.

Etude de situations professionnelles et mises en place de solutions

Exercices corporels et de gestion du stress

Réflexions sur l'avenir

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).



Entente du **G**rand **O**uest et du **C**entre  
pour le perfectionnement des personnels  
des caisses d'Allocations familiales

---

---

**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**

---