Intra CL

Public

1 groupe de 11 agents (10 agents Caf 45 et 1 agent Caf 41)

Modalités pratiques

1 jour soit 7 heures de formation [9h-12h30 et 13h30-17h]
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

Tarifs

Modalités d'animation

Formateur

DIAFOR ORGANISATION

Effectif

Taux de satisfaction

Tarif / Coût stagiaire

Gestion du temps / Gestion du stress - CAF 45 - 41

MAJ : Vendredi 20 novembre 2026

Contenu

Les enjeux de la gestion du temps

- Connaître les 6 lois du temps (loi de Laborit, loi de Carlson...)

- Relever les erreurs à éviter en matière d'organisation.

- Savoir reconnaître ses voleurs de temps et autres habitudes chronophages

- Identifier ses modes de gestion du temps et l'organisation de son travail.

L'efficience au quotidien

- Découvrir son propre mode de gestion du temps pour évaluer ses points de performance

- Définir ses priorités et la gestion des imprévus

- Gérer ses activités prioritaires et maintenir son cap pour répondre à ses objectifs.

- Savoir utiliser les outils numériques pour optimiser son temps et mieux gérer son agenda

- Savoir anticiper et organiser ses missions grâce aux nouvelles technologies (NTIC)

- Mettre en place un plan d'action personnalisé et réaliste.

Des outils pour être plus efficace avec les autres

- Savoir valoriser ses temps d'exécution des tâches (tableau de bord, indicateurs) pour mieux gérer ses dossiers

- Savoir dire non pour se réapproprier son temps.

- Pratiquer l'assertivité pour créer et entretenir des relations efficaces

Développer des ressources et des techniques pour faire face au stress

- Adopter les bons réflexes face aux situations

- Acquérir des outils pour mieux gérer le stress au niveau physique, émotionnel et mental

METHODES PEDAGOGIQUES

L'approche utilisée est active et participative : elle alterne phases de découverte par les participants, apports de l'animateur et appropriation par l'entraînement (faire ressentir, faire réfléchir et faire agir). Elle s'appuie sur:

- Des tests qui permettent de faire le point sur sa propre pratique et interpelle le participant sur ses points forts et ses points à améliorer.
- Des exercices individuels, en binôme ou en groupes, et des simulations qui favorisent les échanges et valorisent le potentiel des participants.
- Des échanges d'expérience autour de cas concrets vécus par les stagiaires. Chaque stagiaire peut ainsi renforcer ses compétences professionnelles dans un esprit positif et sécurisant.
- Un support numérique, transmis aux stagiaires, assure l'assimilation du contenu théorique et sert d'outil de référence pour le stagiaire à son poste de travail

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 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**
