



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

Public cible :
Tout public Caf

Pré-requis :
Aucun

Modalités pratiques
Durée : 4 jours (2j + 2j) -
Soit 28 heures de formation
/ Taux satisfaction : session
non programmée en
2021-2022

**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

Programmation :
Inter-Sessions Régionales

TARIF / COÛT STAGIAIRE
:
645 €

Modalités animation :
Présentiel ou classe virtuelle
sous Teams

Session Régionale (INTER) /
Chantier local (INTRA)

Intervenant :
Formateur expert

Effectif :
12 agents Caf

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

MAJ : Mercredi 23 novembre 2022

Objectifs professionnels :

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

Objectifs - Aptitudes et compétences visées et évaluées :

- Repérer les sources de stress
- Comprendre les mécanismes des différentes formes de stress et leurs conséquences
- Acquérir des techniques simples et concrètes pour gérer le stress et pour développer une posture adaptée, efficiente et génératrice d'énergie

Contenu :

Jours 1 et 2 : Sensibilisation

Jours 3 et 4 : Perfectionnement

I - Sensibilisation

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

Le concept de confiance en soi

Les obstacles à la 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)

II - Perfectionnement

JOUR 3

Lancement de la formation

Identifier et comprendre ses émotions

Trouver son équilibre émotionnel et gagner en confiance en soi

Comprendre et appliquer l'attitude d'assertivité

Bilan de la journée

JOUR 4

La notion de stress

La prise en compte de son état de stress pour évacuer la tension : une réponse aux facteurs psychologiques

Les techniques physiologiques et physiques de prévention et gestion du stress

Bilan de fin de formation

Méthodes mobilisées :

Apports théoriques et méthodologiques par le formateur

Participation active des apprenants

Exercices individuels, en sous-groupes et en groupe entier

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