Intra CL

### Public

1 groupe d'agents de la caf de Loire Atlantique

### Modalités pratiques

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

### Catégorie

Offre de l'EGOC

### Tarifs

1710.00

### Modalités d'animation

### Formateur

MACÉ Véronique

### Effectif

### Taux de satisfaction

### Tarif / Coût stagiaire

1710.00

# 2019- Gagner en sérénité et efficacité au quotidien - CAF 44

MAJ : Mercredi 18 novembre 2026

## Contenu

800x600

Normal
0

21

false
false
false

FR
X-NONE
X-NONE

MicrosoftInternetExplorer4

/* Style Definitions */
table.MsoNormalTable
{mso-style-name:"Tableau Normal";
mso-tstyle-rowband-size:0;
mso-tstyle-colband-size:0;
mso-style-noshow:yes;
mso-style-priority:99;
mso-style-parent:"";
mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt;
mso-para-margin:0cm;
mso-para-margin-bottom:.0001pt;
mso-pagination:widow-orphan;
font-size:10.0pt;
font-family:"Times New Roman","serif";}

PROGRAMME

**«Gagner en sérénité et efficacité au quotidien » - 2 journées**

**FORMATRICE : Véronique MACÉ**

Durée **: 2 journées, Le 11 juin et le 25 juin 2019**

Horaires : 7 heures de formation / jour - La formation se déroulera de 9 h à 17h

Lieu **: NANTES**, Maison de l'Action Sociale – Salle de l'AULXCENCE

Le programme détaillé de cette action et les objectifs de la formation figurent en annexe.

Effectif : 1 groupe de 8 agents de la Caf de Loire Atlantique – Effectif validé par une feuille de présence

Objectifs

- Acquérir des techniques pour appréhender sereinement les différentes situations.
- Savoir désamorcer les tensions, réguler les situations délicates et faciliter une démarche constructive.
- Gagner en sérénité et efficacité.
- Etablir un plan d'action individuel.

Contenu

**Appréhender sereinement les différentes situations et acquérir des techniques** pour **:**

- Prendre du recul.
- Relâcher les tensions inutiles.
- Récupérer de manière efficace.
- Gagner en objectivité.
- Agir avec efficacité.

**Savoir désamorcer** les tensions, réguler les situations délicates et faciliter une démarche constructive :

**Savoir repérer** les différentes sources de tensions dans les situations délicates (conflits, changements, travail intense…)

**Appréhender les différentes étapes** de gestion des tensions en fonction des situations.

**Développer une relation** gagnant/gagnant avec ses enjeux vis-à-vis de ses interlocuteurs internes et/ou externes.

**Gagner en sérénité et efficacité** :

- Mobiliser son attention.
- Développer sa concentration.
- Savoir utiliser les points d'appui dans son environnement.
- Etablir un plan d'action individuel inter session :
- Envisager des actions de mise en oeuvre dans le quotidien de travail.
- Identifier les indicateurs de réussite.
- Evaluer la progression.

Processus pedagogiques

**ACTION IN FORMATION**

Cette pédagogie repose sur trois grands axes :

- **ACTION** : l'entraînement, l'expérimentation des techniques.
- **INFORMATION** : les liens avec les situations.
- **FORMATION** : le renforcement de l'apprentissage par la dynamique du groupe : le groupe constitue « un instrument » éprouvé d'apprentissage par le partage des divers savoirs et expériences vécus par chacun.

Le formateur anime en posture de sophrologue dans un cadre d'objectifs de formation.

Les stagiaires travaillent à partir de l'apprentissage et l'entraînement aux techniques de sophrologie (méthode Caycédienne), leurs propres situations et problématiques de terrain. Les apprentissages se font, à partir de l'expérimentation et de l'entraînement. Ils émergent ainsi des stagiaires. L'intégration et le transfert des compétences sont immédiats et durables.

Méthodes pédagogiques

- Des **situations réelles du quotidien** accompagnées par des **techniques de relaxation dynamique** (méthode sophrologie Caycédienne) afin de prendre conscience de la diversité des perceptions,

- Des comportements et des stratégies d'adaptation à l'environnement.

- Exercices.
- Techniques pour relâcher les tensions.
- Analyse et restitution après exercices (travaux en groupe et sous-groupe).
- Apports au fur et à mesure des besoins du groupe.

Un document reprenant les exercices sera remis aux participants à la fin de la formation.

Modalités d'évaluation et sanction de la formation

A l'issue de cette formation, un **bilan** est réalisé sous la responsabilité du formateur. Lors de ce bilan, la présence d'un cadre référent est souhaitée.

A l'issue de cette action, une **procédure d'évaluation** permettant d'apprécier la qualité de la prestation (et des intervenants) et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux assignés sera mise en œuvre. Ces fiches seront renseignées par les participants sous la responsabilité du prestataire et transmis par ses soins à l'EGOC.

En application de l'article L.6353-1 du Code du travail, une **attestation** mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action de la formation sera remise aux stagiaires à l'issue de la formation.

Intervenant

**Véronique MACE,** Formatrice / Sophrologue consultante

PROGRAMME

«Gagner en sérénité et efficacité au quotidien » - 2 journées

FORMATRICE : Véronique MACÉ

Durée : 2 journées, Le 11 juin et le 25 juin 2019

Horaires : 7 heures de formation / jour - La formation se déroulera de 9 h à 17h

Lieu : NANTES, Maison de l'Action Sociale – Salle de l'AULXCENCE

Le programme détaillé de cette action et les objectifs de la formation figurent en annexe.

Effectif : 1 groupe de 8 agents de la Caf de Loire Atlantique – Effectif validé par une feuille de présence

Objectifs

î Acquérir des techniques pour appréhender sereinement les différentes situations.

î Savoir désamorcer les tensions, réguler les situations délicates et faciliter une démarche constructive.

î Gagner en sérénité et efficacité.

î Etablir un plan d'action individuel.

Contenu

Appréhender sereinement les différentes situations et acquérir des

techniques pour :

Ü Prendre du recul.

Ü Relâcher les tensions inutiles.

Ü Récupérer de manière efficace.

Ü Gagner en objectivité.

Ü Agir avec efficacité.

Savoir désamorcer les tensions, réguler les situations délicates et faciliter une démarche constructive :

Savoir repérer les différentes sources de tensions dans les situations délicates (conflits, changements, travail intense…)

Appréhender les différentes étapes de gestion des tensions en fonction des situations.

Développer une relation gagnant/gagnant avec ses enjeux vis-à-vis de ses interlocuteurs internes et/ou externes.

Gagner en sérénité et efficacité :

Ü Mobiliser son attention.

Ü Développer sa concentration.

Ü Savoir utiliser les points d'appui dans son environnement.

Ü Etablir un plan d'action individuel inter session :

Ü Envisager des actions de mise en oeuvre dans le quotidien de travail.

Ü Identifier les indicateurs de réussite.

Ü Evaluer la progression.

Processus pedagogiques

ACTION IN FORMATION

Cette pédagogie repose sur trois grands axes :

î ACTION : l'entraînement, l'expérimentation des techniques.

î INFORMATION : les liens avec les situations.

î FORMATION : le renforcement de l'apprentissage par la dynamique du groupe : le groupe constitue « un instrument » éprouvé d'apprentissage par le partage des divers savoirs et expériences vécus par chacun.

Le formateur anime en posture de sophrologue dans un cadre d'objectifs de formation.

Les stagiaires travaillent à partir de l'apprentissage et l'entraînement aux techniques de sophrologie (méthode Caycédienne), leurs propres situations et problématiques de terrain. Les apprentissages se font, à partir de l'expérimentation et de l'entraînement. Ils émergent ainsi des stagiaires. L'intégration et le transfert des compétences sont immédiats et durables.

Méthodes pédagogiques

î Des situations réelles du quotidien accompagnées par des techniques de relaxation dynamique (méthode sophrologie Caycédienne) afin de prendre conscience de la diversité des perceptions,

î Des comportements et des stratégies d'adaptation à l'environnement.

Ü Exercices.

Ü Techniques pour relâcher les tensions.

Ü Analyse et restitution après exercices (travaux en groupe et sous-groupe).

Ü Apports au fur et à mesure des besoins du groupe.

Un document reprenant les exercices sera remis aux participants à la fin de la formation.

Modalités d'évaluation et sanction de la formation

A l'issue de cette formation, un bilan est réalisé sous la responsabilité du formateur. Lors de ce bilan, la présence d'un cadre référent est souhaitée.

A l'issue de cette action, une procédure d'évaluation permettant d'apprécier la qualité de la prestation (et des intervenants) et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux assignés sera mise en œuvre. Ces fiches seront renseignées par les participants sous la responsabilité du prestataire et transmis par ses soins à l'EGOC.

En application de l'article L.6353-1 du Code du travail, une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action de la formation sera remise aux stagiaires à l'issue de la formation.

Intervenant

Véronique MACE, Formatrice / Sophrologue consultante

## 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**

---