

Intra CL

**Public**

**Modalités pratiques**

3 jours soit 21 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**

Formations

Chantiers locaux

**Tarifs**

**Modalités d'animation**

**Formateur**

DAULT LAFON Elisabeth

**Effectif**

**Taux de satisfaction**

**Tarif / Coût stagiaire**

## Optimiser sa capacité de concentration et d'organisation / Vivre plus sereinement en espace de travail collaboratif

MAJ : Mercredi 20 mai 2026

### Contenu

- 3 jours - Groupe 1 :
  - **les 7-8 juin 2017** – Colombier – **Salle 1**
  - **le 13 septembre 2017** – Colombier – **Salle 2**
- 3 jours- Groupe 2 :
  - **les 14-15 septembre et 28 novembre 2017** – Colombier – **Salle 1**

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

Lieu : **RENNES - Antenne Caf 35 – Locaux du Colombier**

### Contenu

- Identifier pour chacun les sources de déconcentration, de désorganisation et de stress
- Repérer sa marge d'autonomie
  - A l'intérieur de cette marge :
- Limiter la chronophagie (mangeurs de temps)
- Identifier les autres sources de déconcentration et mesurer justement sa capacité ou non à agir
- Développer sa capacité à être acteur dans le travail en équipe et apprendre à exprimer ses besoins vis à vis des autres
- Mieux repérer et gérer son stress

### Méthodologie

- Elaboration d'un programme affinant les objectifs ci-dessus dans un sens plus ajusté aux besoins de chacun
-

### **Modalités d'évaluation**

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.

es participants sous la responsabilité du prestataire et transmis par ses soins à l'EGOC.

Une **attestation** mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action sera remise aux stagiaires à l'issue de la formation.

### **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**

---