

Intra CL

## Public

Toute personne

## Modalités pratiques

Durée : 3 jours (2 jours + 1 jour) - Soit 21 heures //  
Programmation possible  
en Session Régionale ou  
en Chantier local  
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

375.00

## Modalités d'animation

## Formateur

GALLAND Anne-Lise

## Effectif

## Taux de satisfaction

## Tarif / Coût stagiaire

375.00

# GESTION DU CAPITAL VITAL

MAJ : Mercredi 20 mai 2026

## Contenu

### DÉROULEMENT DANS LE TEMPS

- I. Le stage proprement dit se déroule en 2 journées.
- II. L'expérimentation effective des consignes se déroulerait sur une période de 2 mois
- III. La 3<sup>ème</sup> journée de stage des participants à l'issue des deux mois, permet d'analyser les pratiques et les acquis, acter les modifications nécessaires et effectuer un bilan provisoire.

## ORGANISATION

### 1<sup>ère</sup> journée :

1. Prise de contact et mise en commun des questions et réflexions suscitées le thème du stage
2. Le dos : colonne vertébrale et muscles – comprendre et sentir
3. Application directe à la position de travail. Rôle de la respiration et de relaxation.

### 2<sup>ème</sup> journée

1. Prise de contact et retour sur le vécu de la veille.
2. Reprise des postures travaillées la veille.
3. Applications concernant le plexus brachial, bras, poignet et main.
4. La vue : consignes et exercices.
5. Révision du contenu des deux journées avec prises de notes et remise de documents.
6. Bilan des 2 jours avec projets individuels précis pour l'inter stage.

### 3<sup>ème</sup> journée :

Analyser les pratiques et les acquis.

Acter les modifications nécessaires et effectuer un bilan.

## OBSERVATION

Une tenue souple et chaude (genre jogging) est nécessaire.

## VALIDATION

Attestation de participation

### 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:



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

---

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**

---