



**Public cible :**  
Tout public Caf

**Pré-requis :**  
Aucun

**Modalités pratiques**  
Durée : 2 jours - Soit 14 heures

**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)

**Programmation :**  
Inter-Sessions Régionales

**TARIF / COÛT STAGIAIRE**  
:  
325 €

**Modalités animation :**  
Présentiel

**Intervenant :**  
Formateur expert

**Effectif :**  
12 agents Caf

**Taux de satisfaction /  
appréciations stagiaires :**  
Nouveau programme en  
2024

**Tarification :**  
Coût caf adhérente : 325€ /  
agt // coût caf non  
adhérente : 422,50€ / agt

# Sensibilisation à la gestion du temps et à la gestion du stress-2024-[BC]

MAJ : Mercredi 17 janvier 2024

## Objectifs professionnels :

Savoir gérer son temps pour optimiser son efficacité professionnelle et réduire le stress

## Objectifs - Aptitudes et compétences visées et évaluées :

- Mesurer l'enjeu dans sa vie professionnelle de la gestion du tandem temps-stress
- Identifier les facteurs de désorganisation de son temps et réaliser leur impact en termes de stress
- Acquérir des techniques simples de prévention du stress et d'élimination du stress accumulé

## Contenu :

### Le diagnostic de son rapport au temps

- La notion de temps
- L'analyse de ses fonctions et objectifs
- Les facteurs d'efficacité et d'inefficacité dans son organisation professionnelle

### L'organisation efficace et la planification du travail

- La loi de gestion du temps
- Les règles d'organisation
- La planification et l'ordonnancement de ses activités et celles de son équipe

### L'utilisation des techniques de gestion du temps et d'organisation

- L'identification des activités chronophages
- L'utilisation des outils de gestion du temps
- Le temps au quotidien

## La gestion du stress lié à l'organisation du travail

- Les techniques de gestion mentale du stress
- Les techniques d'apprentissage pour devenir positif
- Les techniques de gestion corporelle du stress

---

### Méthodes mobilisées :

Questionnaire d'identification des attentes à retourner avant la formation

Apports méthodologiques et théoriques

Cas pratique et mise en situation

Conseils pratiques du formateur

Livrets pédagogique et d'exercices remis à chaque participant

---

### 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**