



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

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