

Inter SR

Intra CL



## Public

Tout public Caf

## Pré-requis

Aucun pré-requis

## Modalités pratiques

Durée : 3 jours (2 j + 1 j)  
soit 21 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)

## Catégorie

Inter-Sessions Régionales

Chantiers locaux

Classe virtuelle +

présentiel

Formations

Qualité de vie et bien être

au travail

## Tarifs

490.00

## Modalités d'animation

Présentiel OU classe

virtuelle sous Teams

## Formateur

Formateur expert

# Optimiser sa capacité de concentration et d'organisation dans un espace de travail collaboratif

MAJ : Lundi 18 mai 2026

## Objectif professionnel

Savoir optimiser son temps et son organisation pour gagner en concentration dans un espace de travail collaboratif

## Contenu

### Le diagnostic de sa capacité d'organisation et de concentration

- Les différentes notions : concentration, attention, vigilance et alerte
- L'analyse des fonctions et objectifs
- Les facteurs d'efficacité et d'inefficacité

### Le développement de la confiance en soi

- Les croyances limitantes
- Les positions perceptuelles
- L'attitude d'assertivité
- Les attitudes spontanées de communication (attitudes de Porter)

### La charge de travail

- Définition
- Charge de travail et concentration
- Les risques associés
- L'analyse de sa propre charge de travail

### Effectif

1 groupe d'agents CAF

### Taux de satisfaction

En 2024 : 79% (8 stagiaires) / en 2023 : 82 % (2 sessions, 14 stag) / en 2022 : 91 % (2 sessions, 16 stag)  
Session organisée en 2025

### Tarifcation

Coût caf adhérente : 490€/agt // coût caf non adhérente : 637€/agt

### Tarif / Coût stagiaire

490.00

## Les cycles individuels de l'autonomie

- Les bénéficiaires associés
- Le développement de sa confiance en soi, charisme et leadership

## Cas pratique

## Intersession

## Entraînement intensif

- Perfectionnement
- Mise en situation

## 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**

---