Inter SR
Intra CL



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

MAJ : Jeudi 26 novembre 2026

## Objectif professionnel

Gagner en efficacité individuelle et collective en optimisant son organisation, sa concentration et ses interactions au sein d'un environnement de travail collaboratif.

## Contenu

Au quotidien, vous devez composer avec de nombreuses sollicitations, des interruptions fréquentes et des priorités qui évoluent rapidement. Dans un environnement de travail collaboratif, il n'est pas toujours simple de préserver sa concentration, d'organiser efficacement son activité et de trouver le bon équilibre entre autonomie et contraintes collectives. Vous pouvez également rencontrer des difficultés à exprimer vos besoins, poser vos limites ou faire comprendre à votre entourage professionnel les conditions dont vous avez besoin pour travailler efficacement.

### 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 dans l'organisation de son travail

### 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

### 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

### Catégorie

Offre de l'EGOC
Qualité de vie et bien être au travail

### Tarifs

490.00

### Modalités d'animation

2 jours en présentiel + 1 jour de REX en classe virtuelle sous Teams

### Formateur

Formateur expert

### 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

### Tarification

INTRA - Coût jour prévisionnel : 930 €

INTER - Coût stagiaire
6/7 participants : 490 €
8/9 participants : 370 €
10/12 participants : 335 €

### Tarif / Coût stagiaire

490.00

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

### Les cycles individuels de l'autonomie

- Les bénéfices associés
- Le développement de sa confiance en soi, charisme et leadership
- Savoir être autonome dans la définition de ses priorités
- Prendre sa part de responsabilité vis-à-vis de ses résultats et l'assumer
- Travailler avec des personnes qui ont un degré d'autonomie différent du sien

### Cas pratiques

### Intersession 2 à 3 semaines

Mise en pratique
Pendant l'intersession, le travail sera structuré de manière à permettre aux participants d'approfondir et de mettre en pratique les techniques enseignées

### Jour 3

- Identifier les situations à approfondir en relation avec le programme des deux jours précédents
- Mises en situations

## 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**

---