Inter SR
Intra CL

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

MAJ : Samedi 07 novembre 2026

Objectif professionnel

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

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

Public

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

Catégorie

Offre de l'EGOC

Tarifs

325.00

Modalités d'animation

Présentiel

Formateur

Formateur expert

Effectif

12 agents Caf

Taux de satisfaction

Nouveau programme en 2024

Taux de satisfaction 2024 : 93% (9 stagiaires)

Tarification

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

Tarif / Coût stagiaire

325.00

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
