

Public

Modalités pratiques

Présentiel
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

Tarifs

Modalités d'animation

Atelier d'une demi-journée
(4 heures)

Formateur

Formateur expert

Effectif

Taux de satisfaction

Tarif / Coût stagiaire

Gestion du stress : Atelier : Trouver son équilibre pour apprendre, progresser et durer

MAJ : Mercredi 12 août 2026

Contenu

Programme de l'atelier

1. Accueil et ouverture

- présentation de l'atelier et des objectifs
- exercice d'introduction : la météo intérieure
- expression du ressenti des participants dans leur formation

Objectif : instaurer un climat de confiance et favoriser l'expression.

2. Comprendre les facteurs d'équilibre

Présentation des 5 facteurs du vivant :

- respiration
- nutrition
- mouvement
- pensées
- émotions

Exercice d'auto-diagnostic pour identifier les facteurs les plus équilibrés ou fragilisés.

Objectif : mieux comprendre les mécanismes qui influencent l'énergie et le bien-être.

3. Équilibre vie professionnelle / vie personnelle

Exercice :

- la roue de l'équilibre
- Les participants évaluent différents domaines de leur vie :
 - formation / travail
 - repos
 - vie personnelle
 - relations

-santé
-plaisir

Objectif : prendre conscience des déséquilibres éventuels.

4. Se nourrir en dehors du travail

Réflexion autour des activités qui permettent de se ressourcer.

Exercice :

Atelier : Trouver son équilibre pour apprendre, progresser et durer 3

« Ce qui me nourrit vraiment »

Objectif : identifier les activités qui contribuent au bien-être et à l'équilibre.

5. Le réservoir d'énergie

Exercice visuel permettant d'identifier :

ce qui recharge l'énergie

ce qui la vide

Travail en binôme et partage d'expérience.

Objectif : prendre conscience de l'importance de préserver son énergie.

6. Confiance en soi et peur de l'erreur

Réflexion sur les mécanismes de doute et de pression.

Exercice :

identifier ses forces

Les participants repèrent :

-une réussite récente

-une qualité personnelle

-une compétence qu'ils apportent au groupe

Objectif : renforcer l'estime de soi et la confiance.

7. Communication et expression des besoins

Introduction à la

Communication Non Violente (CNV)

.

Structure :

1.Observation

2.Sentiment

3.Besoin

4.Demande

Exercice : reformulation d'une situation difficile.

Objectif : apprendre à exprimer ses besoins de manière constructive.
Atelier : Trouver son équilibre pour apprendre, progresser et durer 4

8. Revenir à l'équilibre

Exercice pratique de respiration et cohérence cardiaque

.

Objectif : découvrir un outil simple de régulation du stress.

9. Plan d'action personnel

Chaque participant identifie :

- une action pour préserver son équilibre
- une action pour soutenir son énergie
- une action pour améliorer sa communication

Objectif : favoriser la mise en pratique.

10.Binômes de suivi

Mise en place de binômes de soutien entre participants.

.

Les binômes sont invités à échanger régulièrement pour :

- partager leurs avancées
- soutenir la mise en œuvre des actions

Modalités d'évaluation

L'atelier se termine par un tour de table de prise de conscience permettant aux participants de partager :

- ce qu'ils retiennent
- l'action qu'ils souhaitent mettre en place.

Méthodes mobilisées

L'atelier repose sur une approche participative et expérientielle :

- échanges en groupe

- exercices d'introspection
- travail en binômes
- outils de développement personnel
- mise en situation
- construction d'un plan d'action

Les participants sont invités à réfléchir à leur propre fonctionnement et à partager leurs expériences dans un cadre bienveillant.

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**
