

## Public

1 Groupe d'agent CAF

## Pré-requis

aucun

## Modalités pratiques

2 jours + 1 jour de REX  
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

Présentiel

## Tarifs

## Modalités d'animation

Présentiel

## Formateur

Formateur expert

## Effectif

## Taux de satisfaction

## Tarif / Coût stagiaire

# Optimisation de sa capacité de concentration et d'organisation

MAJ : Mardi 18 août 2026

## Contenu

### JOUR 1

Le diagnostic de sa capacité de concentration et d'organisation

- Les mécanismes cognitifs
- L'impact de l'environnement
- Autodiagnostic

Spécificités du travail en open-space

- La gestion des interruptions
- Le développement de son assertivité
- Les techniques d'organisation (Ex Pomodoro)

La gestion des priorités dans un environnement contraint

- Urgence VS Importance
- La planification : outils et méthodes
- La gestion du stress et de la fatigue mentale

### JOUR 2

L'organisation de son activité

- L'organisation physique de son poste
- La gestion des mails
- Les routines d'organisation

L'atteinte des objectifs

- Lien entre concentration et performance
- L'identification de ses pics de productivité

Cas pratiques et entraînement

### JOUR 3

REX

## Méthodes mobilisées

- Apports méthodologiques et théoriques du formateur
- Méthodes actives et participatives
- Mises en situation
- 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**



Entente du **G**rand **O**uest et du **C**entre  
pour le perfectionnement des personnels  
des caisses d'Allocations familiales

---