**Institut Régional de Formation des Allocations Familiales**
67 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS CEDEX 19 - Tél. : 01 71 13 36 18
**Siret : 381 050 996 00127 – APE 8559 A – N° déclaration d'activité : 11 75 48596 75**

# Je développe mes ressources personnelles et mon énergie

## Description :

Cette formation est centrée sur le développement du savoir-faire relationnel à partir de l'utilisation d'outils liés à l'analyse transactionnelle. Elle propose aux participants de stimuler leur énergie et d'ouvrir des perspectives positives pour améliorer la qualité des échanges.

## Objectifs :

- Identifier ses ressources internes et améliorer ses échanges avec l'analyse transactionnelle
- Stimuler son énergie grâce à ses émotions et gérer son stress
- Gagner en motivation en réactivant ses ressources personnelles

## Programme :

- Gérer la dimension humaine grâce à l'analyse transactionnelle
- Développer des relations positives
- Le stress et les leviers pour évacuer la tension : une réponse aux facteurs psychologiques
- Le fonctionnement des émotions : leur impact sur la performance au travail
- Le concept de motivation : définitions et principes
- Plan d'action personnalisé

## Méthode pédagogique :

- Autodiagnostic
- Mises en situation
- Travaux de groupes et individuels

## Modalités d'évaluation et de validation :

- **Evaluation de positionnement** : sous forme d'un questionnaire ou d'un tour de table avec le formateur pour valider les prérequis, pour évaluer les besoins individuels et pour déterminer le niveau de connaissances
- **Evaluation des acquis** : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme de mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic
- **Evaluation à chaud :** à la fin de la formation, un bilan oral est effectué par le formateur et une évaluation écrite adressée aux stagiaires permettent 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
- **Certificat de réalisation** mentionnant la nature, la durée de l'action est remis aux stagiaires à l'issue de la formation

## Accessibilité :

Nous mettons tout en œuvre afin d'offrir aux personnes en situation de handicap des conditions optimales d'accès et d'apprentissage. N'hésitez pas à contacter Naima Ouari référent handicap naima.ouari@caf92.caf.fr - 01 87 02 85 25 / 06 09 28 97 89 directement pour lui signaler vos besoins spécifiques.

**Public cible :**
Tous publics
**Pré-requis :**
Aucun
**Programmation :**
Nous contacter Planification sur le site irfaf.fr
**Catégorie :**
Développement et efficacité personnels
**Lieu :**
Irfaf

**Tarif / Jour / stagiaire :** 190 €
**Modalités animation :**
présentiel et classe virtuelle
**Formateur :**
Prestataire externe
**Effectif :**
8 à 12 agents
**Durée en jours :**
2
**Durée en heures :**
14