



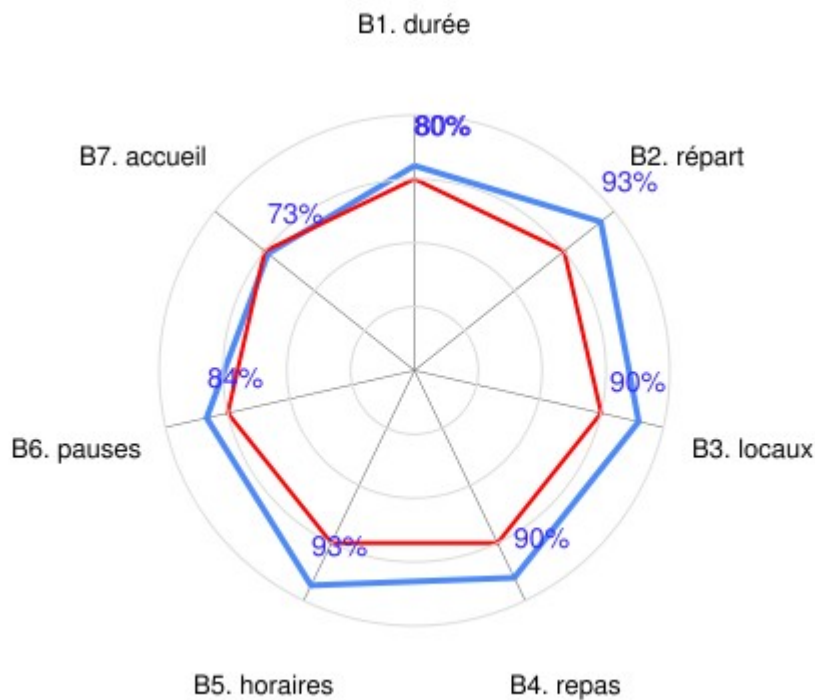
# Rapport de groupe

**Formation :** Gérer son temps et son stress  
**Session :** 11REG03 G1  
**Période :** 17/01/2011 - 17/02/2011  
**Année :** 2010  
**Lieu :** ANFH  
**Formateur(s) :** Maguy LORRIAUX (Formarel)  
**Taux de retour :**  
**100%** à chaud (p)  
**(10/10)**  
**100% (1/1)** à chaud (f)  
**100% (1/1)** à froid (f)  
**100.00%** Total  
**(12/12)**

## à chaud (p)

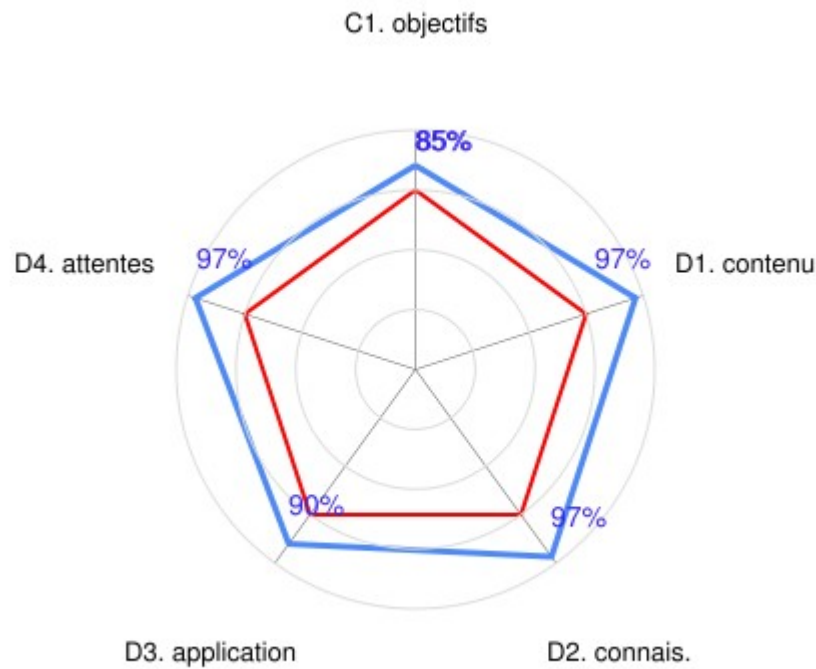
Les réponses à chacune des questions posées sont rapportées sur une échelle allant de 0 à 100. Par exemple, sur une échelle à 4 niveaux, la réponse "Totalemment en accord" correspond à 100, "Plutôt en accord" à 67, "Plutôt en désaccord" à 33, "Totalemment en désaccord" à 0. Les résultats qui suivent sont la moyenne des scores obtenus à chacune des questions.

### Organisation matérielle



Catégorie	Nombre de questions	Score moyen (%)	Qualité	Score global		
B1. Durée	(10)	40% ++	60% +	80.2		
B2. Répartition	(10)	80% ++	20% +	93.4		
B3. Locaux	(10)	70% ++	30% +	90.1		
B4. Repas	(10)	70% ++	30% +	90.1		
B5. Horaires	(10)	80% ++	20% +	93.4		
B6. Pauses	(10)	50% ++	50% +	83.5		
B7. Accueil (livret, réception...)	(10)	50% ++	30% +	10% -	10% --	73.4

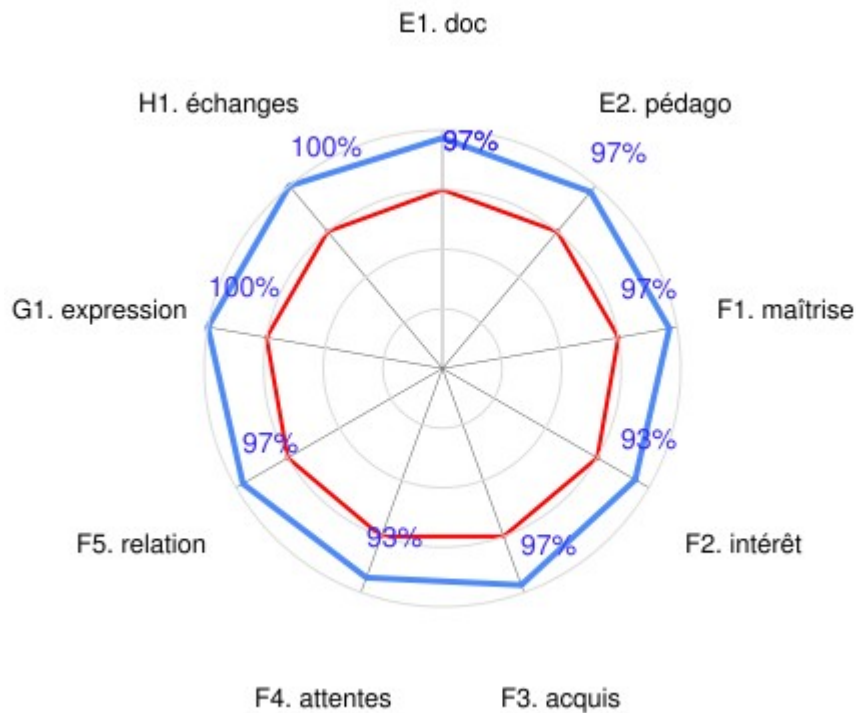
### Objectifs et contenu



				Tous les groupes
C1. Les objectifs définis par l'ANFH ont été atteints	(9)	56% ++	44% +	85.3
D1. Le contenu du programme est adapté au sujet	(10)	90% ++	10% +	96.7
D2. Vous avez acquis de nouvelles connaissances	(10)	90% ++	10% +	96.7
D3. Les acquis peuvent être mis en application	(10)	70% ++	30% +	90.1
D4. La formation répond à vos attentes	(10)	90% ++	10% +	96.7
I1. Votre impression générale sur cette formation	(9)	89% ++	11% +	96.3
K1. Recommanderiez-vous cette formation ?	(9)	89% ++	11% +	96.3

**Intervenant**

**Maguy LORRIAUX**



Item	Notes	Progression	Score	Tous les groupes
E1. Documentation remise	(10)	90% ++	10% +	96.7
E2. Méthodes pédagogiques	(10)	90% ++	10% +	96.7
F1. Maîtrise du sujet	(10)	90% ++	10% +	96.7
F2. Capacité à créer de l'intérêt	(10)	80% ++	20% +	93.4
F3. Capacité à transmettre le savoir	(10)	90% ++	10% +	96.7
F4. Capacité à prendre en compte vos attentes	(10)	80% ++	20% +	93.4
F5. Capacité relationnelle	(10)	90% ++	10% +	96.7
G1. Avez-vous pu vous exprimer facilement au cours de cette formation ?	(10)	100% ++		100
H1. Qualité des échanges avec les autres participants	(10)	100% ++		100

## Contenu du stage

Avez-vous été absent ? Si oui, combien de demi-journées ?

0  100 (10/10)

## Préparation



# Rapport de groupe


A1. Avez-vous eu connaissance des objectifs et du programme de la formation avant votre départ en formation ?

Oui 

A2. Avez-vous suivi cette formation à votre demande ?

Oui 

A3. Si oui, pour quelle raison ?

n'a pas répondu 

Objectif personnel 

Objectif de service 

## Commentaires et questions ouvertes

### Commentaires éventuels sur la rubrique "Organisation matérielle"

- Trop court
- Un peu courte
- Plus long
- Manque café.
- Rupture de gâteau sur les 4 jours de stage

### Commentaires éventuels sur la rubrique "Pédagogie"

- Très bon formatrice

### Votre commentaire sur la qualité des échanges :

- Formation enrichissante Bonne communication
- Très bon groupe
- Très bon groupe
- Bonne équipe
- Bon groupe Participatif Beaucoup d'échanges
- Très bonne ambiance

### Suggestion(s) pour l'amélioration de cette formation

- Beaucoup d'échanges
- Un peu trop court
- Un peu court Satisfait dans la globalité

### J1. Points forts de la formation

- La formatrice
- Le savoir de la formatrice
- Formation enrichissante
- Comprendre les stress, conséquences, causes, réactions
- Bonnes connaissances Bons échanges
- Proximité Échanges Relationnel Disponibilité
- Animatrice très compétente
- Pistes proposées

### Cette formation a-t-elle fait émerger d'autres besoins ? Si oui, lesquels ?

- La relaxation, aromathérapie La relation d'aide
- Un peu court
- Gestion des conflits Travail en équipe

### A3. Si oui, pour quelle raison ?

- Personnel

## à chaud (f)

Les réponses à chacune des questions posées sont rapportées sur une échelle allant de 0 à 100. Par exemple, sur une échelle à 4 niveaux, la réponse "Totalement en accord" correspond à 100, "Plutôt en accord" à 67, "Plutôt en désaccord" à 33, "Totalement en désaccord" à 0. Les résultats qui suivent sont la moyenne des scores obtenus à chacune des questions.

		Tous les groupes
Les objectifs prévus dans le cahier des charges ont-ils été traités...		
<b>Définir le stress et ses principales causes (organisationnelle, structurelle, personnelle ...)</b>	(1)	100%
		Intégralement
<b>Identifier pour chacun son processus d'adaptation au stress afin d'en faire un atout</b>	(1)	100%
		Intégralement
<b>Analyser la situation de stress (professionnelle, familiale ...)</b>	(1)	100%
		Intégralement
<b>Utiliser des techniques simples de gestion du stress adaptables à toute situation professionnelle ou personnelle</b>	(1)	100%
		Intégralement
<b>Utiliser des outils méthodologiques de la gestion du temps</b>	(1)	100%
		Partiellement
<b>Motivation à transférer</b>		
Tous les groupes		
Selon vous, les stagiaires sont-ils motivés pour mettre en application les acquis de la formation ?	(1)	100%
		Oui

## Commentaires et questions ouvertes

### **Comment avez-vous perçu le groupe ? (Dynamique, participatif...)**

- Un démarrage qui n'a pas été simple, car ce groupe était plus hétéroclite que les précédents. Il a été plus participatif au 2ème module qu'au 1er.

### **Comment avez-vous perçu les échanges entre les stagiaires ?**

- Les échanges entre les stagiaires ont été pour tous les participants particulièrement enrichissants justement parce que le groupe était composé de personnes très différentes.

### **Comment avez-vous perçu les échanges entre vous-même et les stagiaires ?**

- Les échanges furent nombreux dans les deux sens. Les stagiaires ont posé beaucoup de questions, parfois très "personnelles". J'ai particulièrement apprécié leur authenticité.

### **Les attentes étaient-elles cohérentes avec les objectifs de formation proposés ?**

- Il semble bien qu'elles l'étaient.

### **Au cours de votre prestation, avez-vous identifié d'autres besoins de formation ? Si oui, lesquels ?**

- Tous les stagiaires ont pris conscience qu'une formation supplémentaire concernant la communication interpersonnelle leur serait profitable.

### **Cette formation nécessitait-elle, selon vous, des pré-requis ? Lesquels ?**

- Non, elle n'exigeait pas de pré-requis.

### **Quels éléments factuels étayent vos réponses ?**

- Ils ont déjà tous mis en application les quelques exercices du premier module jusqu'au 2ème module. Et ceux que j'ai apportés au 2ème module seront également sûrement mis en application. Les stagiaires semblent très motivés pour cela. La réflexion amorcée en formation va leur permettre d'évoluer individuellement à leur rythme.

## à froid (f)

Les réponses à chacune des questions posées sont rapportées sur une échelle allant de 0 à 100. Par exemple, sur une échelle à 4 niveaux, la réponse "Totalelement en accord" correspond à 100, "Plutôt en accord" à 67, "Plutôt en désaccord" à 33, "Totalelement en désaccord" à 0. Les résultats qui suivent sont la moyenne des scores obtenus à chacune des questions.

Quels types d'objectifs principaux les stagiaires se sont-ils fixés au dernier jour de la formation ? (merci de préciser en commentaire le nombre d'objectifs de chaque type)

Objectif personnel  (1/1)

Objectif de mise en application pratique  (1/1)

Objectif de construction  (1/1)

Ces objectifs ont été réalisés... (merci de préciser combien d'objectifs pour chaque en commentaire)


Partiellement  (1/1)

Quels éléments ont aidé significativement les formés dans l'atteinte de leurs objectifs ? (le cas échéant, merci de préciser vos réponses en commentaire)

Possibilité de restituer sa formation  (1/1)

Adéquation du contenu de la formation  (1/1)

Utilisation de nouvelles capacités  (1/1)

La formation a été dispensée au bon moment  (1/1)

Si les agents s'étaient fixés un objectif complémentaire au dernier jour de la formation, quel en était le type ? (merci de préciser en commentaire le nombre d'objectifs de chaque type)

Objectif personnel  (1/1)


Ces objectifs ont été réalisés... (merci de préciser combien d'objectifs pour chaque en commentaire)

Partiellement  (1/1)

Quels éléments ont aidé significativement les formés dans l'atteinte de leurs objectifs ? (le cas échéant, merci de préciser vos réponses en commentaire)

Possibilité de restituer sa formation  (1/1)

Utilisation de nouvelles capacités  (1/1)

La formation a été dispensée au bon moment  (1/1)

A-t-il été nécessaire de faire des rappels de contenu ? Si oui, merci de préciser lesquels en commentaire.

Oui  (1/1)

Avez-vous identifié de nouveaux besoins de formation ? Si oui, merci de préciser lesquels en commentaire.

Oui  (1/1)

## Commentaires et questions ouvertes

**Nombre de stagiaires participants :**

- 9

**Nombre d'objectifs principaux :**

- 7

**Quels types d'objectifs principaux les stagiaires se sont-ils fixés au dernier jour de la formation ? (merci de préciser en commentaire le nombre d'objectifs de chaque type)**

- 4 objectifs principaux concernant la vie professionnelle 3 objectifs principaux concernant la vie privée

**Ces objectifs ont été réalisés... (merci de préciser combien d'objectifs pour chaque en commentaire)**

- Les objectifs de gestion de stress sont plutôt à long terme, car il s'agit d'un processus d'apprentissage, de "rééducation" de la perception etc.

**Quels éléments ont aidé significativement les formés dans l'atteinte de leurs objectifs ? (le cas échéant, merci de préciser vos réponses en commentaire)**

- La formation ayant apporté des connaissances sur le phénomène stress, chacun a pu entamer une réflexion sur sa propre façon de "fonctionner". Les "outils" de gestion de stress constitue une nouvelle perspective que chacun pourra approfondir selon ses besoins et son évolution personnelle.

**Si les agents s'étaient fixés un objectif complémentaire au dernier jour de la formation, quel en était le type ? (merci de préciser en commentaire le nombre d'objectifs de chaque type)**

- L'objectif complémentaire est en trame de fond "aiguiser sa conscience" afin d'évoluer vers un "mieux-être".

**Ces objectifs ont été réalisés... (merci de préciser combien d'objectifs pour chaque en commentaire)**

- Chaque stagiaire a commencé à évoluer ...

**Quels éléments ont aidé significativement les formés dans l'atteinte de leurs objectifs ? (le cas échéant, merci de préciser vos réponses en commentaire)**

- Ce qui les aide, c'est un soutien mutuel et le fait de rester en contact avec la formatrice, même après la journée bilan.

**A-t-il été nécessaire de faire des rappels de contenu ? Si oui, merci de préciser lesquels en commentaire.**

- Les situations vécues entre les modules étaient en elles-mêmes un rappel de contenu, en ce sens qu'elles illustraient la théorie. Elles nous ont permis également d'approfondir certains aspects de la gestion du temps et du stress.

**Avez-vous identifié de nouveaux besoins de formation ? Si oui, merci de préciser lesquels en commentaire.**

- Il a été constaté qu'un bon complément à cette formation serait une formation autour de la thématique de la communication interpersonnelle.

**Quels éléments aurait-il été intéressant de traiter dans cette formation pour aider davantage les agents dans leur projet d'application ?**

- Cette formation est assez riche en soi et aborde bien des aspects de la vie professionnelle et de la vie privée qu'il n'est déjà pas possible d'approfondir dans le temps imparti. Il ne me semble donc pas



Picardie

nécessaire de traiter d'autres éléments.

# Rapport de groupe