



ACADÉMIE
DE TOULOUSE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Consulter le PRAF et s'inscrire

EAFC TOULOUSE



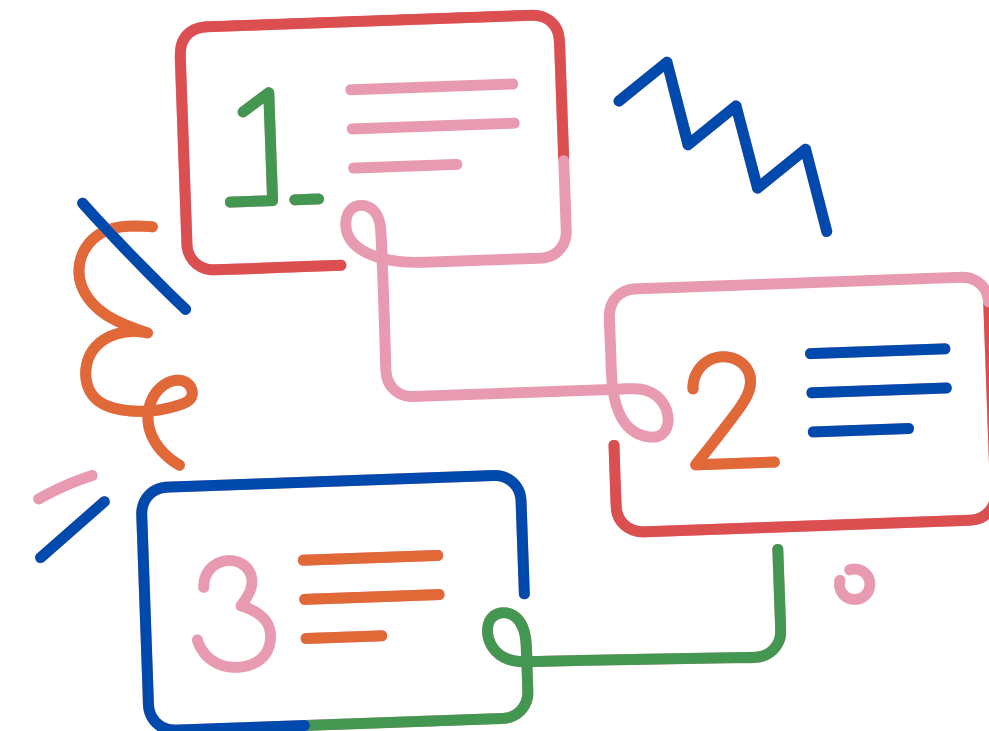


ACADÉMIE
DE TOULOUSE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

L'EAFC

L'Ecole Académique de la Formation Continue



Missions :

- Répondre à l'engagement 12 du Grenelle de l'éducation : faciliter l'accès à une formation continue davantage diplômante pour tous les personnels.
- Offrir un parcours de développement professionnel tout au long de la carrière.

Notre objectif : proposer une offre de formation centrée “usager”, avec un déploiement au plus près du terrain qui répond aux besoins des usagers.



ACADÉMIE
DE TOULOUSE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

SCHÉMA DIRECTEUR DE LA FORMATION CONTINUE 2025/2026

(circulaire MENH2516757C du 16 juin 2025)



- Stratégie RH 2026, visant à renforcer l'impact de la formation sur la **réussite des élèves**, la **réduction des inégalités** et l'**attractivité du métier**.
- Formation continue plus **accessible**, **certifiante**, et **valorisée** dans la carrière, pour tous les agents.
- Renforcement des modalités de déploiement par l' **Hybridation** : modalités présentiel/distanciel/Magistère/Mentor.

QUI EST CONCERNÉ?



- ATSS, personnels sociaux et de santé
- Enseignants 1er & 2nd degrés (titulaires, néo-titulaires, contractuels)
- Personnels d'éducation (CPE, AED, AESH)
- Personnels d'encadrement (IA-IPR, chefs d'établissement, IEN, chefs de service, DDFPT, SG d'EPLE etc.)
- Agents Jeunesse & Sports



ACADÉMIE
DE TOULOUSE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

POURQUOI SE FORMER?

- Donner du sens à sa pratique professionnelle
- S'adapter aux évolutions du métier, du système éducatif
- Développer ses compétences tout au long de la vie
- Renforcer la coopération et le collectif de travail
- Préserver son engagement



SE FORMER

“c’est cultiver son pouvoir d’agir”



ACADÉMIE
DE TOULOUSE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

COMMENT CONSULTER L'OFFRE DE FORMATION ET S'INSCRIRE?

ABONNEMENT?

SUIS-JE BIEN
INSCRIT?



PRE-INSCRIPTION?

CATALOGUE DE
FORMATION?

COMMENT CONSULTER L'OFFRE DE FORMATION ET S'INSCRIRE?

Accès au PRAF



- 1 →
- 2 →
- 3 →
- 4 →

Élaborez votre programme de formation

Je souhaite suivre une formation

- ✓ Je me rends sur le site académique www.ac-toulouse.fr/eaafc ;
- ✓ Je prends connaissance de l'offre de formation proposée ;

- ✓ plus proche
- ✓ plus accessible
- ✓ plus lisible

Je m'abonne à une formation

- ✓ Je sélectionne les modules qui m'intéressent et clique sur **abonnement** ;
- ✓ Lorsqu'une formation à laquelle je me suis abonné est **programmée**, je reçois un mail pour me **préinscrire** ;



Consulter la rubrique de l'EAFC et son offre de formation dans l'académie de Toulouse

Je me préinscris à la formation

- ✓ Mon supérieur hiérarchique est informé pour avis.



Si je suis retenu à une formation

- ✓ Je reçois ma **convocation** par voie hiérarchique ;
- ✓ Les **informations pratiques** concernant la formation me sont directement transmises par mail ;
- ✓ Je peux **signaler mon absence** ou **contacter les intervenants** à partir de ce mail.



www.ac-toulouse.fr/eaafc/



Des sessions sont ouvertes à la préinscription

Vous vous êtes abonnée à des modules à préinscriptions individuelles. Pour ces modules, la session ci-dessous est désormais ouverte à la préinscription.

Vous ne recevrez qu'une seule notification pour cette session. Si vous ne souhaitez plus recevoir ces courriels de notification, vous pouvez [supprimer tous vos abonnements](#).

[81170] COMPRENDRE LE STRESS POUR L'APPRIVOISER

[Supprimer l'abonnement à ce module](#)

**Session #1 à distance synchrone (classe virtuelle) du mercredi
17/01/2024 14:00 au mercredi 17/01/2024 17:00**

DESCRIPTION : En distanciel (3h) : Connaître le stress : ses causes, ses effets et ses méfaits. Différence entre stress aigu et chronique. Découverte des apports pratiques en neurosciences.-En présentiel (6h) : Identifier les signaux d'alarmes avant-coureurs / les facteurs communs. Identifier les pistes d'amélioration. Le stress relationnel : L'altérité / l'empathie ? Développer les actions à mener (l'assertivité, l'image de soi, la communication positive). Comprendre les outils et expérimenter les techniques pour apprivoiser son stress au travail. Définir son plan individuel d'amélioration et de gestion du stress au travail. S'engager et suivre un code de conduite pour se libérer de ses saboteurs intérieurs. Mise en situation, jeux de rôles, études de cas, partage et analyse d'expérience des stagiaires. Auto-diagnostic. -En distanciel (3h) : Retours d'expériences. Remise d'un support pédagogique.

NUMERO D'ORDRE DE LA SESSION DANS LA PROGRAMMATION DU GROUPE : 1 (sur 3 sessions prévues)

NOMBRE D'HEURES DE FORMATION : 3 (sur 12 heures prévues)

FIN DES PREINSCRIPTIONS : mardi 05/12/2023 23:45

[Afficher cette session ou Me préinscrire à cette session](#)

[Supprimer ma préinscription à cette session](#)

Vous pouvez aussi contacter l'assistance par téléphone au [0808807003](tel:0808807003) ou par formulaire WEB sur le portail <https://dsi.ac-toulouse.fr/assistance-personnels-academie>

NOTIFICATIONS FORMATION

Vous allez être convoqué comme stagiaire

Vous allez être convoqué comme stagiaire pour la session de formation ci-dessous. Vous allez recevoir via votre établissement un ordre de mission qui sert à valeur de convocation.

Caractéristiques de la formation

DISPOSITIF : [03A0160040] QUALITE DE VIE ET CONDITIONS DE TRAVAIL

MODULE : [81170] COMPRENDRE LE STRESS POUR L'APPRIVOISER

CIRCUIT : 01

MODALITES : en présentiel

NUMERO D'ORDRE DE LA SESSION DANS LA PROGRAMMATION DU GROUPE : 2 (sur 3 sessions prévues).

LIEU : [03118871] CANOPE CANOPE (83 Boulevard de Striebourg 3100 TOULOUSE FRANCE)
([afficher sur la carte](#))

ROMANES : mercredi 31/01/2024 09:00 - 17:00

NOMBRE D'HEURES DE FORMATION : 6

NOMBRE TOTAL D'HEURES POUR LA PROGRAMMATION DU GROUPE : 12 Pour toute information complémentaire, vous pouvez [accéder à l'application académique SoSe-FMO](#).

Description de la formation

En distanciel (3h) : Connaître le stress : ses causes, ses effets et ses méfaits. Différence entre stress aigu et chronique. Découverte des apports pratiques en neurosciences.-En présentiel (6h) : Identifier les signaux d'alarmes avant-coureurs / les facteurs communs. Identifier les pistes d'amélioration. Le stress relationnel : L'altérité / l'empathie ? Développer les actions à mener (l'assertivité, l'image de soi, la communication positive). Comprendre les outils et expérimenter les techniques pour apprivoiser son stress au travail. Définir son plan individuel d'amélioration et de gestion du stress au travail. S'engager et suivre un code de conduite pour se libérer de ses saboteurs intérieurs. Mise en situation, jeux de rôles, études de cas, partage et analyse d'expérience des stagiaires. Auto-diagnostic. -En distanciel (3h) : Retours d'expériences. Remise d'un support pédagogique.

Absence à la formation

Si vous êtes absent lors de cette formation, vous devez justifier cette absence auprès de votre supérieur hiérarchique et le signaler [dans l'application académique SoSe-FMO](#).

Covoiturage


Si vous souhaitez covoiturer pour cette session, vous pouvez [vous inscrire en ligne](#). Une fois inscrit, vous pouvez [consulter les coordonnées professionnelles](#) des autres participants au covoiturage.

Contacts

PILOTE DE LA FORMATION : GAIL TIDEY (Gail.Tidey@ac-toulouse.fr) Contactez le pilote pour toutes les questions pédagogiques liées à cette formation (motif de la convocation, contenu pédagogique, changement de date...).

GESTIONNAIRE ADMINISTRATIF : KARINE BEDORET (Karine.Bedoret@ac-toulouse.fr) Contactez le gestionnaire pour tous les problèmes administratifs liés à cette formation (remboursement de frais...).

MON ESPACE STAGIAIRE


MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE
Liberté
Égalité
Fraternité

Aréna
Mon portail d'accès aux applications métier de l'Éducation nationale

[Aide](#) [Pauline ROLLAND](#)


Dernière connexion le 17/11/2025 à 13:59 [Déconnexion](#)

[Accueil](#) [Mes favoris](#) [Rechercher une application](#)

Accueil > Mes applications par domaine

Mes applications par domaine

Vous trouverez ici toutes vos applications métier, nationales ou académiques, classées dans différents domaines. N'hésitez pas à consulter [le parcours de découverte](#) pour connaître les grandes fonctionnalités du portail.




Espace personnel

Je m'organise, je gère ma carrière

[Mes formations](#) [Mes préférences de communication](#) [Mon dossier RH](#)

16 applications correspondent à « Espace personnel »



Élèves

Je gère le parcours scolaire des élèves

[Évaluation et examens](#) [Orientation](#)

[Mon espace stagiaire](#) [Mon espace intervenante](#) [Espace organisation](#)

[Convocations comme stagiaire](#) [Mon plan de formation individuelle](#) [Parcours de formation](#)

Affichage du plan de formation individuelle

Plan affiché *

Tout le plan à candidature individuelle

Tout le plan à candidature individuelle

Mon offre personnalisée

Mes abonnements

Mes préinscriptions

Mes candidatures GAIA

- Comment être informée qu'une session est ouverte aux préinscriptions individuelles ?
- Comment me préinscrire à une session de formation ?

Sofia-fmo

Application académique

[Accéder](#) [Retirer des favoris](#)

RESSOURCES & ACCOMPAGNEMENT



- <https://pedagogie.ac-toulouse.fr/eafc/>
- **Tutoriels Sofia-FMO** (stagiaire & intervenant) sur le site de l'EAFC Toulouse ou sur votre espace Sofia-FMO
- **Ticket ASAP²** https://edurl.fr/EAFC_assistance
- **EAFC Toulouse**
eafc@ac-toulouse.fr
 Tel : 05.36.25.83.12

Assistance ASAP²

 RÉGION ACADÉMIQUE OCCITANIE
 Liberté
 Égalité
 Fraternité



Nouveau ticket - iTop
 Lionel Pouget

Accueil Nouveau ticket

Nouveau ticket

formation professionnelle tout au long de la carrière

 Formations

 Informatique et Numérique

Nous vous informons qu'à partir de ce jour, toutes les sollicitations concernant les formations des personnels de l'Académie de Toulouse, qu'il s'agisse de leur inscription en tant que stagiaires, de leur participation en tant que formateurs ou de leur rôle en tant qu'établissement d'accueil, devront désormais être adressées exclusivement via la plateforme ASAP² via la rubrique « Formations » ou plus directement par ce lien : https://edurl.fr/EAFC_assistance

Cette procédure vise à centraliser et faciliter la gestion des demandes liées aux formations des usagers et ainsi améliorer leur traitement.
 Nous vous remercions de votre compréhension et reste à votre disposition pour toute question éventuelle.

Accès au site académique de l'EAFC



Tutoriels Sofia-FMO Espace Stagiaire

- Comment se préinscrire?
- Comment s'abonner à un module de formation?
- Vérifier le ou les module(s) de formation auquel(s) vous êtes abonné(e)
- Se désabonner d'un module de formation qui n'est plus ma priorité
- Vérifier si vous êtes bien préinscrit(e) à un module de formation
- Annuler sa préinscription à un module de formation



ACADÉMIE
DE TOULOUSE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

**Merci pour
votre attention !**

