



ACADEMIE
DE TOULOUSE

Liberté
Égalité
Fraternité

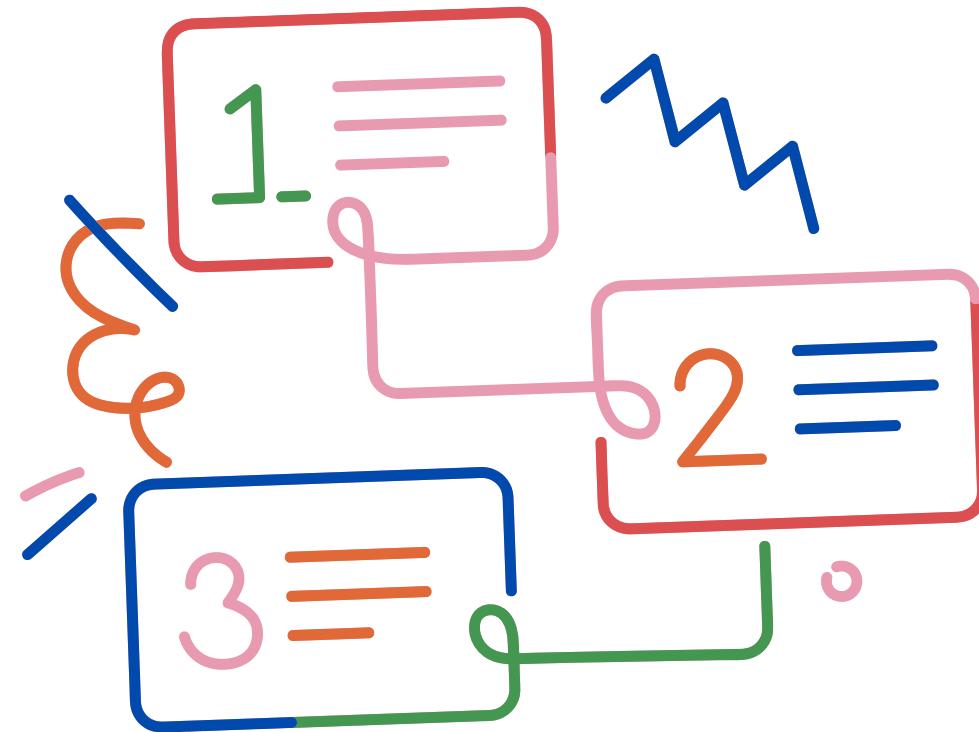
Consulter le PRAF
et s'inscrire

EAFC TOULOUSE



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.



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'EPLÉ etc.)
- Agents Jeunesse & Sports



ACADEMIE
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

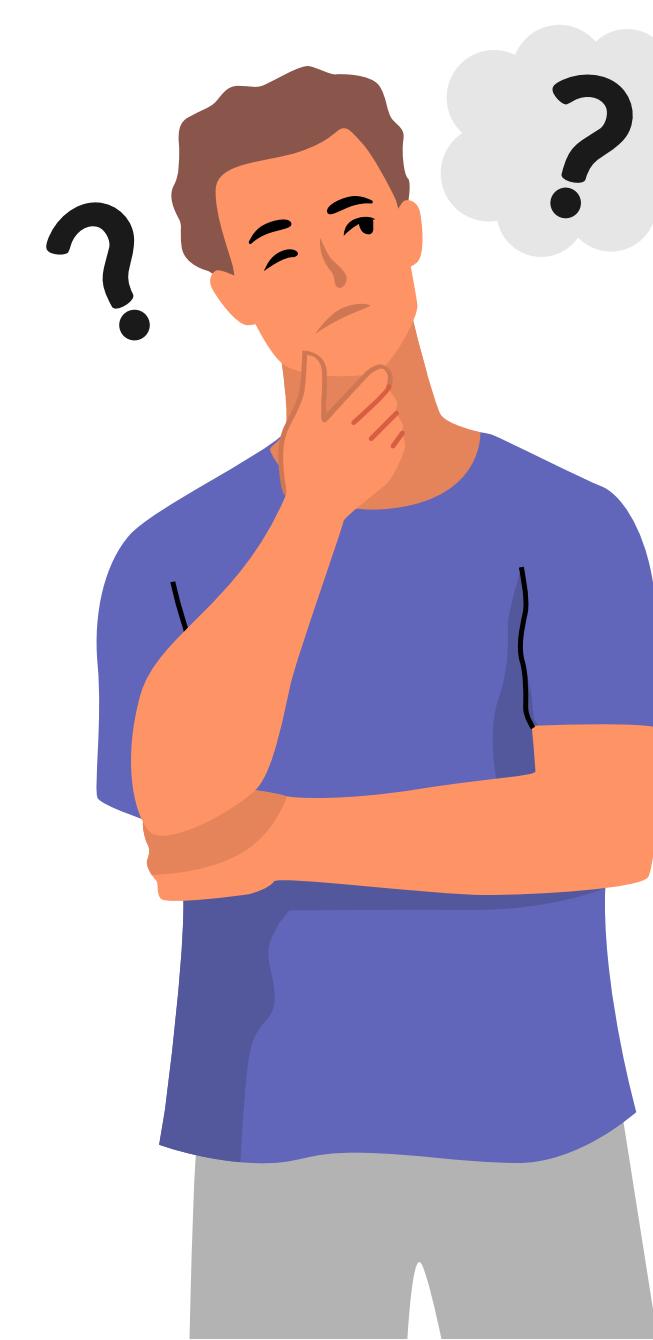
“c'est cultiver son pouvoir d'agir”



ACADEMIE
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



**Élaborez
votre programme
de formation**

1 → **Je souhaite suivre une formation**

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

2 → **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 ;

3 → **Je me préinscris à la formation**

- Mon supérieur hiérarchique est informé pour avis.

4 → **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.

plus proche
 plus accessible
 plus lisible


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



www.ac-toulouse.fr/eafc/



NOTIFICATIONS FORMATION



Liberté
Égalité
Fraternité

Des sessions sont ouvertes à la préinscription

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

Vous ne recevez 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'APPROVIOISER

[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) : Connaitre le stress : ses causes, ses effets et ses méfaits. Différence entre stress aigu et chronique. Découvrir 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'allérité / 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 participation à cette session](#)

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

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 servira de valeur de convocation.

Caractéristiques de la formation

DISCIPLINE : [20A0160040] QUALITE DE VIE ET CONDITIONS DE TRAVAIL

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

CIRCUIT : 01

MODALITES : en présentiel

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

LIEU : [03118871] CANDIDE CANDIDE (68 Boulevard de Strasbourg 3100 TOULOUSE FRANCE)
[Afficher sur la carte](#)

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

NOMBRE D'HEURES DE FORMATION : 8

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

Description de la formation

En distanciel (3h) : Connaitre le stress : ses causes, ses effets et ses méfaits. Différence entre stress aigu et chronique. Découvrir 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'allérité / 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 la signaler [dans l'application académique Stellar-FMD](#).

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@ec-toulouse.fr) Contactez le pilote pour toutes les questions pédagogiques liées à cette formation (moyf de la convocation, contenu pédagogique, changement de date...).

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



ACADEMIE
DE TOULOUSE

Liberté
Égalité
Fraternité

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 »

Élève

Je gère le parcours scolaire des élèves

Évaluation et examens Orientation

Sofia-fmo

Application académique

Accéder Retirer des favoris

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 ?



ACADEMIE
DE TOULOUSE

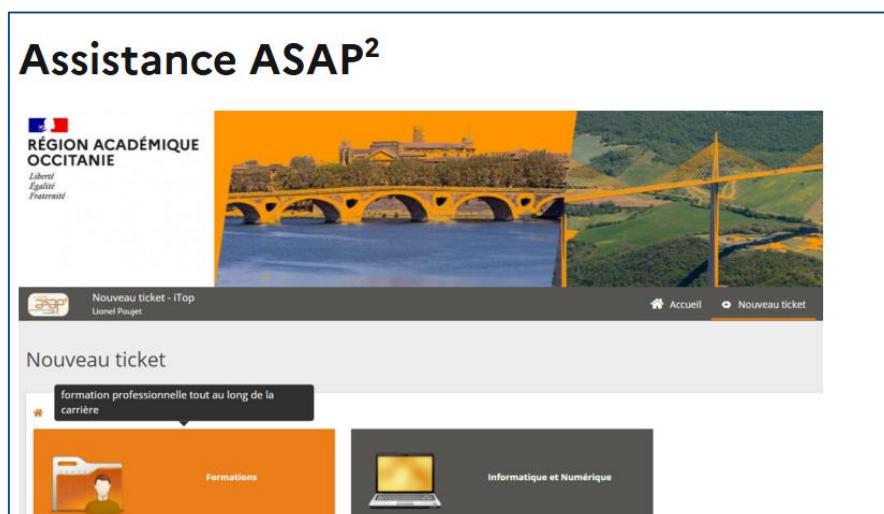
Liberté
Égalité
Fraternité

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



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 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



L'ÉCOLE ACADEMIQUE DE LA FORMATION CONTINUE

L'École Académique de la Formation répond à l'engagement 12 du Grenelle de l'Education à l'aider l'école à une formation continue davantage épanouie pour tous les personnels.

Tutoriels Sofia-FMO Espace Stagiaire

- Comment se préinscrire?
- Comment s'abonner à un module de formation?
- Vérifier le ou les module(s) de formation auxquel(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



ACADEMIE
DE TOULOUSE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Merci pour
votre attention !

