

# S'initier aux Techniques d'Optimisation du Potentiel (FI TOP®)

Les techniques d'optimisation du potentiel trouvent leur place dans de multiples domaines. Dans le monde professionnel, elles permettent d'accroître la performance au travail. Elles servent aussi à la prévention et la gestion des risques psycho-sociaux. Plus largement, dans la vie de tous les jours, elles permettent de gérer les conflits, d'augmenter ses capacités de réflexion, de gérer ses émotions et de conserver sa motivation sur le long terme pour atteindre ses objectifs.

## Profil(s) des stagiaires

- Tout agent pénitentiaire souhaitant intégrer la méthode TOP® dans sa pratique professionnelle et/ou sa vie personnelle.
- Toute personne partenaire de l'administration pénitentiaire.

## Pré requis

Aucun, sauf à être volontaire pour intégrer la formation.

## Enjeux

Identifier les facteurs de risques professionnels est essentiel pour mettre en œuvre des actions quotidiennes susceptibles de réguler, voire de limiter, ces risques à leur source.

Les techniques d'optimisation du potentiel (TOP®), postures et techniques pédagogiques mentales individuelles, permettent de se créer une boîte à outils personnalisable contenant des techniques utilisables de façon autonome, en tout lieu et en tout temps. Elles visent à permettre à chacun d'optimiser ses ressources personnelles, de s'adapter au mieux aux contraintes contextuelles, de gérer son stress, sa fatigue, sa vigilance et sa motivation.

La formation proposée vise à intégrer, de façon autonome, les outils de la méthode TOP® dans sa vie quotidienne, professionnelle et/ou personnelle.

Afin de rendre nos formations accessibles à tous, nous vous invitons à nous contacter quel que soit votre handicap.

## Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier la méthode TOP®
- Identifier les différentes techniques associées à la méthode TOP®
- Mettre en œuvre les outils proposés
- Créer sa boîte à outils personnelle

## Contenu détaillé du programme

### Module 1: deux jours

- Ce qu'est la méthode TOP® et ses champs d'action
- Les techniques des TOP®
- Le stress
- La motivation
- Le sommeil

**Référence (n° Harmonie) :**

**Session 1 : 52274236**

**Session 2 : 52274249**

**Date limite d'inscription :**

**Session 1 : Le 20/04/2026**

**Session 2 : Le 20/07/2026**

**Durée :**

**2 jours + 1 jour** (2 modules indissociables soit 21h)

+ Entraînement individuel et en autonomie entre les deux modules

**Dates :**

**SESSION 1 :**

**Module 1 :**

Du 27/05/2026 (13h30) au 29/05/2026 (12h)

**Module 2 EN VISIO :**

Le 07/07/2026 (08h30-12h) et le 08/07/2026 (08h30-12h)

**SESSION 2 :**

Du 21/09/2026 (13h30) au 23/09/2026 (12h)

**Module 2 :**

Du 16/11/2026 (13h30) au 17/11/2026 (12h)

**Horaires\* :**

**Session 1 :**

**M1**

Mercredi: 13h30-17h

Jeudi: 08h30-12h / 13h30-17h

Vendredi: 08h30-12h

**M2 en Visio via Teams**

Mardi: 08h30-12h00

Mercredi: 08h30-12h

*\*horaires susceptibles d'être modifiés*

**Session 2 :**

**M1**

Lundi: 13h30-17h

Mardi: 08h30-12h / 13h30-17h

Mercredi: 08h30-12h

**M2**

Lundi: 13h30-17h

Lundi: 08h30-12h

*\*horaires susceptibles d'être modifiés*

**Lieu de formation :** Énap

440 avenue Michel Serres

CS 10028 47916 AGEN cedex

**100%** des stagiaires ayant suivi la formation sont **satisfaits** ou **très satisfaits**

**Entre le module 1 et le module 2 (entre 4 et 7 semaines) :**

**Entraînement individuel et en autonomie** pour s'approprier les différentes techniques et élaborer sa boîte à outils personnelle avec accompagnement à la demande par les intervenants.

### **Module 2 : 1 jour**

Retour d'expériences  
Vérification des acquis  
Consolidation des acquis

### **Modalités pédagogiques**

La formation est basée sur les principes de la pédagogie active et participative.

La session 1 se fait en présentiel puis en visio alors que la session 2 se déroulera exclusivement en présentiel.

### **Documentation**

Les documents ressources seront remis aux stagiaires en version papier et/ou dématérialisée.

### **Méthodes mobilisées pour le suivi et modalités d'évaluation**

- **Evaluation formative et sommative des acquis en cours de formation**

L'implication des participants lors des exercices et mises en situations est appréciée et débriefée tout au long de la formation par les formateurs.

Les acquis sont évalués à l'issue du module 1 (quiz ou autres outils du même type) et dans l'inter module.

- **Évaluation de satisfaction** par questionnaire et bilan oral en fin de module.
- **Evaluation des effets de la formation** par questionnaire de la valeur d'usage dans les 4 mois suivant la formation pour vérifier l'efficacité de la formation et l'atteinte des objectifs

Un certificat de réalisation valant attestation d'assiduité et une attestation de formation seront remis à chaque stagiaire.

**A noter :** La FI-TOP® constitue le prérequis pour participer à la formation Praticien en TOP®. Elle devra avoir été suivie, au maximum, dans les deux ans précédents l'entrée en formation.

### **Prix Inter :**

#### **Pour les stagiaires non pénitentiaires**

**750 € net de taxe**

(Coût pédagogique hors frais d'hébergement et de restauration) selon CGV consultables sur le site [Conditions générales de vente 14dec2023](#)

Si souhait de **formation en intra**, nous contacter.

### **Modalités d'inscription :**

#### **Agents pénitentiaires :**

s'inscrire via le Portail SIRH Harmonie

#### **Autres stagiaires :**

1. Compléter la fiche d'inscription sur ([Les modalités d'inscription | ENAP \(justice.fr\)](#))
2. La transmettre (avec lettre de motivation) à [of.enap@justice.fr](mailto:of.enap@justice.fr)
3. Entretien de sélection avant entrée en formation

**Nombre de places : 12 places** par session

### **Intervenants :**

Praticien(ne)s en TOP®

### **Responsable de formation :**

[Kathy.ftais@justice.fr](mailto:Kathy.ftais@justice.fr)

### **Assistante de formation :**

[Amandine.nock@justice.fr](mailto:Amandine.nock@justice.fr)

Les locaux de la formation sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour vous mettre en lien avec la correspondante handicap et/ou la Référente formation inclusion, transmettez votre demande via [of.enap@justice.fr](mailto:of.enap@justice.fr)