

Mieux gérer son stress pour favoriser son bien-être et son développement personnel et professionnel

Profil(s) des stagiaires

Agents de l'administration pénitentiaire

Prérequis

Aucun

Enjeux

Les agents de l'administration pénitentiaire sont soumis à un stress pouvant s'avérer néfaste à leur équilibre. La sophrologie caycédienne développe une meilleure résistance au stress en prenant conscience que le principal élément négatif du stress est notre réaction face aux nombreuses situations de tension. Les exercices pratiques favoriseront le développement de la perception positive du corps, de l'esprit et des états émotionnels. Cette dynamique entrainera une nouvelle énergie pour une meilleure gestion du stress et le développement de nouvelles habiletés de « préservation de soi ».

Objectifs Pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Prendre conscience de soi dans sa globalité
- Identifier le fonctionnement du stress
- Prendre soin de soi

Programme

Jour 1:

Présentation de soi avec la météo intérieure et tour de table sur les attentes de chacun

La respiration dans tous ses états

Se créer une « boîte à outils » adaptés à ses besoins et à son environnement professionnel

Jour 2:

Définir le stress et distinguer le stress positif du stress négatif

Identifier et caractériser les trois composantes du stress

Repérer les signaux d'alarme du stress et réaliser un état des lieux

Jour 3:

Mettre en place une stratégie gagnante pour remobiliser ses ressources/capacités afin de développer son potentiel « harmonie-corps/esprit » et se réapproprier la confiance en soi.

Modalités et moyens pédagogiques

Exposés, échanges, exercices, pratiques et descriptions

Documentation

Des documents ressources seront remis aux stagiaires

Référence (N° Harmonie) :

Session 1 : **51002103**

Session 2 : **51002104**

Date limite d'inscription :

Session 1 : **31/03/2023**

Session 2 : **22/09/2023**

Durée : 2 jours

Dates :

Session 1 : Du 23/05/2023 (14h) au 26/05/2023 (12h) ou

Session 2 : Du 14/11/2023 (14h) au 17/11/2023 (12h)

Horaires :

Mercredi: 14h-17h

Jeudi : 9h-12h/14h-17h

Vendredi : 9h-12h

*horaires susceptibles d'être modifiés

Lieu de formation :

Énap
440 avenue Michel Serres
CS 10028 47916 AGEN
cedex

Intervenants :

Sophrologue RNCP
Praticienne en cohérence cardiaque
Connaissance administration pénitentiaire

Modalités d'inscription :

Agents pénitentiaires :

S'inscrire via le Portail SIRH Harmonie

Nombre de places : 12

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

Modalités d'évaluation

- **Évaluation des acquis** : exercice en cours de formation
- **Évaluation de satisfaction** par questionnaires écrits et bilans oraux
- **Évaluation des effets de la formation** par questionnaire de la valeur d'usage dans les 6 mois suivant la formation pour vérifier l'efficacité de la formation et l'atteinte des objectifs

A l'issue de la formation, une attestation d'assiduité et une attestation de formation seront remises à chaque stagiaire

Responsable de formation :

kathy.ftais@justice.fr

05.53.98.92.10

Assistante de formation :

amandine.nock@justice.fr

05.53.98.90.27

Correspondant handicap :

jennie.koucha@justice.fr



**MINISTÈRE
DE LA JUSTICE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Énap
École nationale
d'administration
pénitentiaire