



École nationale
d'administration
pénitentiaire

Direction de la Formation

Responsable de formation :
kathy.ftais@justice.fr
Tel 05.53.98.92.10

Assistante de formation
caroline.calvez@justice.fr

N° Harmonie : 50783725

Agen, le 07/05/2021

Monsieur le Directeur
de l'École Nationale d'Administration Pénitentiaire

A

Monsieur le Garde des Sceaux, Ministre de la Justice
Direction de l'Administration Pénitentiaire
Sous-direction des ressources humaines et des relations sociales
– RH1

Mesdames et messieurs les Directeurs Interrégionaux des
services pénitentiaires

Mesdames et Messieurs les Chefs d'unité formation et
qualification

Mesdames et messieurs les Directeurs et Chefs d'établissements
pénitentiaires

Mesdames et messieurs les Directeurs fonctionnels des services
pénitentiaires d'insertion et de probation

Monsieur le Directeur du Service de l'Emploi Pénitentiaire

OBJET : Appel à candidatures

PJ. : Fiche pédagogique - Fiche d'inscription (page 2 « AVIS ») - Tutoriel pour candidater via SIRH H@rmonie

La direction de la formation de l'école nationale d'administration pénitentiaire organise une session de formation sur le thème :

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

Du 19 Octobre (9h) au 21 Octobre (17h) 2021

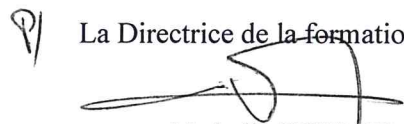
ATTENTION : les dépôts de candidatures pour cette action sont modifiés, à titre expérimental : l'inscription doit obligatoirement se faire par le portail SIRH H@rmonie.

Vous trouverez ci-joint un tutoriel pour vous accompagner si besoin.

Les candidatures motivées, établies sur la fiche d'inscription imprimée depuis SIRH H@rmonie et accompagnée de l'imprimé ci-joint, devront parvenir à la direction interrégionale concernée :

pour le 09 juillet 2021, dernier délai

Les demandes qui ne répondent pas à l'exigence de cette procédure ou ne comportant pas l'avis du supérieur hiérarchique ne seront pas examinées.

 La Directrice de la formation
Nathalie PERROT

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

Les cadres du Ministère de la Justice 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

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

- Définir le fonctionnement du stress
- Définir les grands concepts de la sophrologie
- Vivre les apports de la sophrologie dans la gestion du stress
- Appréhender la méthode caycédienne et renouer avec son corps
- Apprendre à écouter son corps et développer sa confiance
- Mettre en place une expérience autonome de techniques de sophrologie
- S'entendre sur une stratégie et un objectif de préservation de soi

Éléments du contenu

- Repérage des états émotionnels (fuite, lutte et inhibition instinctive)
- Étude des comportements à travers les expériences professionnelles
- Définition de la sophrologie caycédienne
- Philosophie du corps et l'instauration de la phénoménologie
- Sensibilisation au schéma corporel et réapprentissage pour écouter les messages du corps
- Correction des postures énergivores (travail sur les muscles et os, les postures)
- Libération des tensions inutiles physiques et psychiques
- La gestion des émotions (attitude face aux pensées parasites)
- Remobilisation de ses ressources/capacités à développer son potentiel (harmonie corps-esprit)
- Réappropriation de la confiance en soi (sécurité intérieure)

Modalités pédagogiques

Exposés, échanges, exercices, pratiques et descriptions

Nombre de places : 12 places

N° Harmonie : 50783725

Date limite d'inscription :
Le 09/07/2021

Durée :
3 jours

Dates :
Du 19 octobre 2021 (9h)
au 21 octobre 2021 (17h)

Lieu :
Énap

Intervenants :
Hugues BELLARD
Directeur des services
pénitentiaires
Sophrologue Caycédien
et coach en
développement personnel
Diplômé d'état en karaté
et sport pour tous

Public visé :
Agents pénitentiaires

**Conditions d'admission /
Pré requis :**
Aucun

**Responsable de
formation :**
kathy.frais@justice.fr
05.53.98.92.10

Assistante de formation :
caroline.calvez@justice.fr
05.53.98.92.06



MINISTÈRE
DE LA JUSTICE

Intitulé de la formation : **Mieux gérer son stress pour favoriser son bien-être et son développement personnel et professionnel**

Nom :

Prénom :

Matricule harmonie :

1- Avis du service de formation (formateur des personnels ou responsable de formation)

Nom :

Prénom :

Fonction:

Mail :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2- Avis du Chef de l'Unité Recrutement

Formation Qualification ou son représentant

Nom :

Prénom :

Fonction :

AVIS : prioritaire favorable défavorable

Rang de priorité au sein de la DISP : (le cas échéant)

Motif :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....