



Formation Méthode TOP®

Techniques d'optimisation du potentiel

Les TOP® (Techniques d'Optimisation du Potentiel) sont des techniques mises au point dans les armées dans les années 1990 par le Dr Edith Perreaut-Pierre. Elles permettent de prévenir l'épuisement, le stress et les problèmes de sommeil. Ces techniques participent à la relaxation ou à la dynamisation et interviennent dans l'aide à la décision et la performance.

Utilisées dans les milieux opérationnels (armée, police, pompier, milieu hospitalier, etc.) et notamment par les pilotes de chasse de l'armée de l'air, la méthode TOP® est utilisable par tous, en tous lieux, toutes situations et en autonomie. Elle s'adresse donc parfaitement aux dirigeant·e·s, chefs d'entreprises, managers mais aussi à tous·tes les collaborateurs·trices devant gérer des situations stressantes ou leurs émotions que ce soit dans un contexte professionnel ou personnel.

La méthode est déployée dans de nombreux secteurs publics (Police, pompiers, santé, éducation...) et privés, pour tous les publics et à tout âge :

- performance sportive, scolaire, professionnelle ;
- gestion du stress et des émotions ;
- prévention et gestion des risques psychosociaux (prévention du syndrome d'épuisement professionnel, du burnout de plus en plus fréquent dans un contexte économique et professionnel de culte de la performance) ;
- management des facteurs humains et organisationnels
- gestion du stress en situation de crise ou catastrophe naturelle ou technologique ;
- gestion de la fatigue et de la dépense énergétique
- maintien de la motivation dans la durée
- développer la coopération et la cohésion des équipes

Conditions de réalisation

Formation non éligible au CPF

Modalités et délais d'accès : formation réalisée à partir de 4 stagiaires et dans un délai moyen d'un mois.

Si vous avez besoin d'une adaptation particulière liée à un handicap ou une difficulté, merci de nous contacter avant l'inscription pour que nous puissions étudier les possibilités de mise en œuvre de la formation dans les meilleures conditions.

Prérequis

Aucun prérequis

Public concerné

Toutes fonctions

Objectifs pédagogiques

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

- appliquer les techniques d'optimisation du potentiel vues dans sa vie professionnelle
- mieux se connaître et optimiser l'utilisation de ses ressources

Durée

1 jour – 7 h

Dates et lieux

16 mai 2024 à Bordeaux

28 mai 2024 à Limoges

Animateur

Bernard CAYOL

Frais de participation

- Adhérent AFQP 380 € HT par personne par jour
- Non adhérent AFQP 500€ € HT par personne par jour. Nous contacter pour une formation Intra entreprise.
- **Les frais d'hébergement, de déplacement et les repas sont à la charge du participant.**
- Cette formation est éligible au fonds de la formation professionnelle suivant dispositions particulières de l'OPCO dont dépend le participant.

Nombre de participants

Limité à 10

Formation Méthode TOP®

Techniques d'optimisation du potentiel

PROGRAMME

Accueil

Tour de table

Identification des attentes des participants

- Présentation des TOP (historique, principes de bases, applications)
- Définitions et mécanisme du stress
- Atelier Météo TOP
- Atelier respirations
 - ✓ Prise de conscience respiration
 - ✓ Respirations dynamisantes (pour lancer la journée)
- Atelier balade sensorielle
- Apport de connaissances sur la respiration et l'utilisation de ses différents sens (EPI-TVAGO)
- Atelier relaxations avec les différentes méthodes de relaxation musculaire (RMD, RMI, relaxation sensorielle)
- Atelier Imagerie mentale
- Apport de connaissances sur les rythmes circadiens et le sommeil

- Atelier siestes
- Atelier relance de l'après-midi avec l'outil Dynamisation Psycho-Physiologique (DPP)
- Débriefing
- Apport de connaissance sur les différentes siestes. Leurs utilisations et effets
- Présentation de la Préparation Mentale de Réussite (PMR)
- La Pré-Activation Mentale (P-AM)
- Relaxation guidée pour finir la journée
- Atelier Dynamisation Psycho-Physiologique pour favoriser

Modalités d'évaluation

QCM et évaluation par la formatrice de l'atteinte des objectifs

Méthodes et moyens pédagogiques

Diaporama, exercices en groupe, mises en situations et partage d'expériences

Sanction de l'action de formation

Délivrance d'une attestation de formation