

# Formation

## La méthode TOP®

### 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

Nous consulter

**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

**Taux de satisfaction à cette formation :** 91,8

**Taux d'atteinte des objectifs :** 74,1 %

**2 formations 10 stagiaires (2024)**

## 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 le retour à la maison en forme et en sécurité.

### 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