

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