

FORMATION INITIALE

EN TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL (TOP)[®]

OBJECTIFS - A l'issue de la formation, le participant sera capable :

D'intégrer la méthode TOP[®] dans sa vie quotidienne, professionnelle et personnelle, pour faciliter l'expression de ses potentialités et pour s'adapter aux situations nouvelles, complexes ou stressantes.

PARTICIPANTS – Toute personne souhaitant intégrer la méthode TOP dans sa vie quotidienne (Managers, DRH, techniciens, coach, professions libérales, personnel de santé, de l'éducation, du monde sportif et artistique...)

PRE REQUIS – aucun

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES MIS EN ŒUVRE

La formation Initiale en TOP est basée sur les principes de la pédagogie active :

- Illustrations des concepts et techniques par diverses approches (vidéos, cas concrets...) analysées par les stagiaires avec un retour du formateur ;
- Fondamentaux théoriques nécessaires à la compréhension et à l'utilisation des techniques ;
- Expérimentations et entraînements commentés ;
- Partage sur situations vécues pour intégration dans son quotidien ;
- Travail personnel et entraînements en intersession débriefés avec le formateur ;
- Documents (fiches techniques) en version informatisée ;
- Documents audios pour l'entraînement personnel des stagiaires.

MODALITES DE CONTROLE DES CONNAISSANCES

- Tout au long de la formation, l'implication des participants lors des exercices et mises en situations est évaluée et débriefée ;
- Evaluation orale : compréhension de la méthode et de la mise en œuvre des techniques dans sa vie quotidienne (professionnelle et personnelle) ;
- Présence obligatoire.

Une attestation sera délivrée aux stagiaires ayant satisfait aux exigences ci-dessus.

DUREE DE LA FORMATION INITIALE : 21 heures

PROGRAMME :

Cette formation est organisée en 6 modules répartis en 3 sessions en présentiel avec un entraînement intersession.

Module 1- acquérir les connaissances de base sur la méthode TOP

- Définition, historique, indications et précautions d'emploi ;
- Les fondamentaux de la méthode TOP (Respiration, Relaxation, Imagerie Mentale et Dialogue Interne).

Module 2- La méthode TOP pour gérer son stress

- Comprendre les mécanismes du stress ;
- Repérer précocement les éléments internes et environnementaux qui perturbent ou favorisent la capacité d'adaptation en toutes circonstances ;
- Détecter ses réactions de stress pour les gérer ;
- Se former aux techniques TOP de gestion du stress permettant d'accélérer les processus d'adaptation en situations complexes et/ou difficiles : respirations apaisantes et dynamisantes, relaxations (musculaire directe, musculaire indirecte, paradoxale, mentale, posturale, R3P), Renforcement Positif, Régulation du Niveau d'Activation, Signe-Signal d'Ajustement réflexe.

Module 3- La méthode TOP pour soutenir et développer la motivation

- Comprendre le processus motivationnel ;
- Clarifier ses motivations intrinsèques et extrinsèques ;
- Se former aux techniques de dynamisation, d'anticipation positive et de préparation à l'action : Préparation Mentale de la Réussite, Répétition Mentale, Pré-Activation Mentale.

Module 4- La méthode TOP pour prévenir et gérer la fatigue

- Connaître les rythmes circadiens et ultradiens de la vigilance pour reconnaître ses propres rythmes de vigilance ;
- Comprendre les mécanismes à l'origine de la fatigue et ses conséquences (sur la santé, la performance, les relations, la sécurité...) ;
- Détecter les signes précurseurs de la fatigue ;
- Se former aux techniques de récupération proposées par la méthode TOP (relaxations récupératrices, siestes) ;
- 12 recommandations pour prévenir et gérer sa fatigue.

Module 5 – Développer sa méthode TOP personnalisée

- Stratégies d'entraînement ;
- Adaptation des techniques à sa personnalité, à ses besoins, ses attentes et à ses objectifs.

Module 6 – Intégration de la méthode TOP au quotidien

- Stratégies d'utilisation dans sa vie professionnelle et personnelle en fonction de ses objectifs ;
- Construire son plan d'action et de progrès individualisé.

FORMATEURS

Les intervenants sur cette formation sont tous des Praticiens, Spécialistes ou des Experts TOP certifiés ; ils sont supervisés tous les ans par les responsables pédagogiques de la société.

EVALUATION DE LA QUALITE DE LA FORMATION

Chaque module fait l'objet d'un débriefing avec le formateur, l'ensemble du parcours fait l'objet d'une évaluation à chaud et d'une évaluation à froid (questionnaires dans la semaine qui suit et environ 6 mois après la fin du parcours).