

## FORMATION INITIALE

### EN TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL (TOP)<sup>®</sup>

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

D'intégrer la méthode TOP<sup>®</sup> 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** : 30 heures

**PROGRAMME :**

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

- 1 module de formation à distance : 3h
- 6 modules en présentiel répartis en 2 ou 3 sessions avec un entraînement intersession : 21 h
- 1 module d'entraînement personnel à distance : 6h.

**Module 1- Formation à distance répartie tout au long de la formation**

- Une séquence préparatoire et 2 séquences en intersession ;
- Documents sur les notions théoriques suivantes : stress, fatigue, sommeil, motivation.
- Questionnaires qui seront débriefés pendant la formation en présentiel ;

#### **Module 2- 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 3- 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 4- 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 5- 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 6 – Développer sa méthode TOP personnalisée**

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

#### **Module 7 – 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.

#### **Module 8 – Entraînement personnel à distance**

- Mise au point de sa « boîte à outils TOP » personnalisée ;
- Rédaction du « livret d'entraînement ».

#### **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 4 à 6 mois après la fin du parcours).