

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

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

- comprendre la méthode, son contenu et ses intérêts dans la vie quotidienne,
- utiliser les techniques de respiration relaxantes et dynamisantes pour gérer son énergie en fonction des contraintes environnementales et de ses objectifs,
- développer son habileté à utiliser l'imagerie mentale selon les objectifs visés.

PARTICIPANTS – Toute personne souhaitant mettre œuvre dans son quotidien et en toute autonomie des techniques simples, opérationnelles et validées scientifiquement.

PRE REQUIS – Aucun

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES MIS EN ŒUVRE

La formation 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) ;
- Quizz : 75% de bonnes réponses
- Présence obligatoire.

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

DUREE - 7 heures sur 1 journée

PROGRAMME :

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) ;
- Découvrir les différentes techniques de la méthode TOP
- Utiliser la météo TOP pour prendre conscience de son état psychologique et physique en vue d'utiliser les bons outils TOP en fonction de ses objectifs
- Savoir se mobiliser pour agir

Module 2- Pratiquer les respirations utilisées par la méthode TOP

- Les principes de base de la respiration
- La respiration abdominale et la respiration complète
- Les respirations relaxantes et dynamisantes
- Les respirations contrôlées.

Module 3- Optimiser ses ressources avec la méthode TOP

- Connaître les techniques de relaxation utilisées par les TOP en fonction des objectifs visés (récupérer, se détendre et gérer son stress) ;
- Expérimenter une technique de détente ;
- Expérimenter le Renforcement Positif ;
- Découvrir les techniques de préparation à l'action.

Module 4- Organiser ses rendez-vous TOP pour les intégrer efficacement dans ses activités quotidiennes

- Stratégies d'utilisation dans sa vie professionnelle et personnelle en fonction de ses objectifs
- Construire son plan d'action et son calendrier de rendez-vous TOP.

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).