

## S'ECONOMISER POUR DURER AVEC LA MÉTHODE TOP

**« Qui veut voyager loin ménage sa monture », Jean Racine, Les plaideurs, 1668.**

**OBJECTIFS - A l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en place des moyens pour :**

- réguler sa dépense énergétique dans sa vie quotidienne
- faire face efficacement aux exigences de la vie quotidienne (professionnelle et personnelle)
- mettre en place un plan d'actions opérationnel pour rester en forme.

### **PARTICIPANTS**

Toute personne désirant mieux réguler son niveau d'énergie et prévenir durablement la fatigue.  
En particulier les personnes ayant une activité à forte charge mentale et/ou physique :

- Horaires décalés
- Travail posté
- Vacances de longue durée
- Déplacements intercontinentaux
- Restrictions de sommeil
- Pressions dues à la nature des responsabilités....

**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 : avoir 75% de bonnes réponses ;
- Présence obligatoire.

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

**DUREE DE LA FORMATION INITIALE** : 14 heures sur 2 jours en collectif et 2 heures de suivi individualisé

## **PROGRAMME :**

### **Module 1- La méthode TOP pour prévenir et gérer la fatigue**

- Acquérir les connaissances de base de la méthode pédagogique TOP (définition, procédés de base)
- Comprendre les stratégies de récupération en fonction des objectifs visés
- Expérimenter la relaxation récupératrice
- Comprendre la fatigue et ses conséquences (sur la santé, la performance, les relations, la sécurité...)
- Découvrir des stratégies TOP pour prévenir et récupérer de la fatigue
- Découvrir et expérimenter le Temps de Pause Optimisé
- Partage autour des stratégies de gestion de la fatigue

### **Module 2- Comprendre les mécanismes du sommeil et de la vigilance**

- Comprendre la dynamique et les caractéristiques du sommeil
- Connaître les rythmes circadiens et ultradiens de la vigilance

### **Module 3- Connaître son niveau de fatigue et identifier son profil de dormeur**

- Identifier son niveau de fatigue avec le questionnaire de Pichot et de l'échelle de d'Epworth
- Identifier son profil de dormeur avec le questionnaire de Horne & Ostberg

### **Module 4- Plan d'action personnel pour s'économiser et pour durer**

- Connaître les 12 recommandations de la méthode TOP pour prévenir et gérer la fatigue
- Choisir la(es) recommandation(s) à mettre en place dans son quotidien
- Construire son plan d'action pour prévenir et gérer sa fatigue

### **Module 5 - Accompagnement individuel d'aide à la mise en œuvre**

- Clarifier les apports de la formation présentielle et apporter des compléments et précisions individualisés
- Consolidation des apprentissages en vue d'une utilisation autonome des outils
- Conseils et recommandations de stratégies d'action personnalisées

## **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).