

SE MOTIVER POUR AGIR AVEC LA MÉTHODE TOP

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

- Utiliser les fondamentaux de la méthode TOP (respirations, relaxations et imagerie mentale),
- Clarifier ses motivations et orienter ses décisions,
- Elaborer des stratégies de motivation adaptées à ses objectifs,
- Se préparer à agir et rester motivé tout au long de la réalisation d'une action.

PARTICIPANTS – Toute personne souhaitant développer **ses potentialités pour aborder sereinement toutes activités**, actuelles et à venir, motivantes et non motivantes, **et les réaliser dans une dynamique d'engagement et de plaisir.**

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

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- Comprendre les différents modèles et théories de motivation en lien avec la méthode TOP

- Découvrir les différents modèles et théories de motivation en lien avec la méthode TOP
- Identifier les techniques TOP utilisées pour gérer la motivation tout au long d'une action :
 - Techniques d'anticipation en amont de l'action
 - Techniques de motivation et de mobilisation juste avant l'action pour agir
 - Techniques de maintien de la motivation pendant l'action
 - Techniques de récupération du niveau d'énergie nécessaire après l'action pour mieux repartir.

Module 5 – Utiliser les techniques de préparation pour aborder positivement une activité

- Comprendre ce qu'est réussir ;
- Savoir se détendre pour mieux imaginer la réussite de ses projets ;
- Découvrir la technique de Préparation Mentale de la Réussite sous l'angle de la motivation ;
- Mise au point de sa Préparation Mentale de la Réussite dans le cadre de son objectif ;
- Connaître les techniques de préparation pour agir (et se motiver).

Module 6 – Connaître les techniques pour durer et maintenir le niveau d'énergie nécessaire

- Comprendre le principe de la technique de Régulation du Niveau d'Activation utilisée par la méthode TOP pendant l'action ;
- Exercice d'appropriation et mise au point d'une Régulation du Niveau d'Activation dans le cadre de son objectif et de son contexte ;
- Connaître les objectifs des actions mises en place post action en fonction de ses intentions.

Module 7 – Se motiver pour durer en intégrant la méthode TOP

- Faire le point sur sa motivation et découvrir ce qui peut l'influencer ;
- 14 questions pour une réflexion stratégique sur ses motivations ;
- Construire un plan d'action dans le cadre ses objectifs et de ses projets.

Module 8 – 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).