

FORMATION DE PRATICIEN 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 pratique professionnelle ;
- D'intégrer la méthode TOP en accompagnements individuels ou collectifs ;
- D'organiser et animer des Formations Initiales à la méthode TOP.

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

PRE REQUIS – Avoir suivi dans son intégralité la Formation Initiale TOP dans les deux années précédant le début de la formation de Praticien TOP (P-TOP).

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES MIS EN ŒUVRE

La formation Praticien 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 champ professionnel ;
- Travail personnel et entraînements en intersession à formaliser dans le « Livret du Praticien TOP » ;
- Documents (fiches techniques, présentations ppt) en version informatisée ;
- Documents audios pour l'entraînement personnel des stagiaires.

MODALITES DE CONTROLE DES CONNAISSANCES

- Evaluation théorique (examen écrit 2h) ;
- Evaluations pratiques (séquences pratiques pendant la formation en présentiel et lors des accompagnements supervisés en intersessions ou à l'issue de la formation en présentiel) ;
- Evaluation du « Livret du Praticien TOP » ;
- Evaluation pédagogique (au cours de l'animation supervisée d'une Formation Initiale réalisée à l'issue de la formation en présentiel) ;
- Rédaction d'un mémoire (mettant en avant l'intégration de la méthode TOP dans sa pratique professionnelle) ;
- Soutenance publique du mémoire avec Q/R.

Tout au long de la formation, l'implication des participants lors des exercices et mises en situations est évaluée et débriefée.

Un Certificat de Praticien TOP sera délivré aux stagiaires ayant satisfait aux exigences ci-dessus (sur la base de grilles d'évaluation : 12/20 à chaque évaluation, si 10/20 un rattrapage est proposé).

DUREE DE LA FORMATION DE PRATICIEN : 178 heures

PROGRAMME :

Cette formation est organisée en

- 6 modules répartis 16 jours en présentiel (112h) en 4 ou 8 sessions ;
- 1 module de travail personnel supervisé (45h) ;
- 1 module d'animation supervisée d'une Formation Initiale TOP (21h).

Module 1- Consolider les connaissances de base développées lors de la formation initiale TOP (FI TOP)

- Etat des connaissances (notions théoriques, exercices pratiques, mises en situations, partage sur des situations vécues, analyse des pratiques) ;
- Les fondamentaux de la méthode TOP ;
- Modalités de mises en œuvre des techniques.

Module 2- Développer des compétences relationnelles et pédagogiques

- Disposer de notions de base sur les types de personnalités ;
- Savoir-faire : comment instaurer une relation empathique avec son (ses) interlocuteur(s) ;
- Savoir être.

Module 3- La méthode TOP pour gérer les différentes formes et niveaux de stress

- Rappel des définitions du stress et partage des méthodes personnelles mises en œuvre (vues en FI TOP) ;
- Comprendre les mécanismes d'adaptation en situation de stress ;
- Acquérir les techniques pour accompagner les personnes dans les différentes situations de stress.

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

- Rappel des connaissances et partage des méthodes personnelles mises en œuvre (vues en FI TOP) ;
- Approfondissement des capacités d'analyse de l'état de fatigue des personnes accompagnées ;
- Savoir proposer les techniques et approches ajustées en fonction des personnes et des situations.

Module 5 - La méthode TOP pour soutenir et développer la motivation

- Connaître les différents modèles et théories de motivation en lien avec la Méthode TOP ;
- Savoir analyser en situation la motivation et l'implication des personnes ;
- Savoir proposer des stratégies d'accompagnement en s'appuyant sur la méthode TOP.
-

Module 6 – Intégration de la méthode TOP dans sa pratique professionnelle

- Partager les différents champs d'application de la méthode ;
- Illustrer l'application par des cas concrets ;
- S'entraîner dans différents types de situations individuelles et collectives ;
- Construire son plan d'action et de progrès individualisé.

Module 7 : Travail personnel intersession

- Entraînement personnel supervisé ;
- Accompagnements individuels et/ou collectifs supervisés ;
- Rédaction du « Livret du Praticien TOP ».

Module 8 : Animation supervisée d'une Formation Initiale TOP

- A l'issue de la formation en présentiel, le futur Praticien TOP devra coanimer avec un Spécialiste TOP ou un Expert TOP une Formation Initiale en TOP.

TECHNIQUES ENSEIGNEES :

Etude des techniques sous « l'angle du praticien ». Apprendre à les enseigner et à les intégrer dans sa pratique de Praticien TOP.

- Respiration Contrôlée ;
- Relaxations musculaire directe et indirecte, paradoxale, sensorielle, mentale, R3P ;
- Préparation Mentale de la Réussite et PMRv ;
- Répétition Mentale ;
- Pré-Activation Mentale ;
- Signe-Signal d'Ajustement Réflexe ;
- Renforcement Positif ;
- Dynamisation Psycho-Physiologique ;
- Régulation du niveau d'activation ;
- Contrôle émotionnel ;
- Zapping cognitivo-émotionnel ;

SUPERVISIONS

- Maintien des compétences en participant à 4 journées (28h) par an de supervision collectives ou individuelles.

RECYCLAGE

- Objectif : maintien des compétences et suivi des évolutions de la méthode pour répondre aux attentes de leurs clients et stagiaires.
- Les Praticiens TOP ont l'obligation de se recycler tous les trois ans (2x2jours).

FORMATEURS

Les intervenants sur cette formation sont tous des Spécialistes et Experts TOP certifiés, avec au minimum 5 ans d'expérience en tant que Praticien ou Expert ; 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 6 mois après la fin du parcours).