

Formation
de 3 à 18 jours
(selon la formule choisie)

Les Techniques d'Optimisation du potentiel



Sébastien Dupont - Formateur et expert TOP ®

« Les techniques constituant le panel TOP reposent sur un socle de travail de la respiration, de la relaxation, de la dynamisation, de l'imagerie mentale et du dialogue interne. Elles permettent de savoir se gérer en fonction des échéances du quotidien : apprendre à récupérer et se relaxer, réguler ses états émotionnels et physiques, mais aussi se dynamiser quand il faut ! La méthode est essentiellement pédagogique. Une séance TOP est un acte d'enseignement effectué par un praticien qualifié qui a pour objectif la transmission de savoirs, savoir-faire et savoir-être en séance individuelle ou collective.

Ainsi ses interlocuteurs « élèves » apprennent à ses côtés à reconnaître et gérer leurs niveaux de stress et de fatigue, à stimuler leur vigilance, leur motivation ou encore leur confiance en eux en fonction de leurs objectifs et échéances. A ce titre, le praticien TOP est un coach mental de haut niveau ».

Objectifs

Cette formation est une vraie boîte à outils vous permettant de :

- Apprendre à gérer les émotions et celles de vos patients
- Améliorer et gérer la qualité du sommeil
- Améliorer la gestion de la fatigue nerveuse et physique
- Mieux gérer le stress
- Savoir agir sur la motivation
- Améliorer la concentration
- S'adapter à son environnement
- Aborder positivement les événements
- Renforcer la connaissance de soi, celle de vos patients

Descriptif

Les TOP ® sont un ensemble d'outils et de stratégies mentales permettant à chacun de mobiliser de manière optimale ses ressources psycho-cognitives et comportementales. Elles développent une meilleure gestion de soi, sont vecteur de bien-être, et favorisent l'efficacité dans les domaines professionnels, personnels, relationnels (management et pédagogie), mais aussi sportifs et scolaires.

Pré-requis

Cette formation s'adresse aux professionnels de la relation d'aide, aux cadres d'entreprises et aux particuliers.

contact@formation-hypnose-eshe.fr
ou au 04 42 57 39 04