



Les Techniques d'Optimisation du Potentiel

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.

Les TOP® 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.

Programme

Objectifs

Les TOP® sont des outils qui peuvent vous permettre d'atteindre les objectifs suivants :

- Gérer les émotions,
- Améliorer et gérer la qualité du sommeil,
- Apprendre ou améliorer la gestion de la fatigue nerveuse et physique,
- Mieux gérer son stress,
- Savoir agir sur sa motivation,
- Apprendre à mieux se détendre, se relaxer.

- Améliorer la concentration.
- Améliorer sa pédagogie.
- S'adapter à son environnement.
- Aborder positivement les évènements.
- Améliorer et de renforcer la connaissance de soi.
- Renforcer et de développer les aptitudes motrices, techniques et cognitives (concentration, attention, mémorisation) favorisant l'apprentissage.
- Aider à la prise de décision.
- Favoriser la communication, la cohésion et la synergie au sein du groupe.

Niveau 1 - FI TOP®

La Formation Initiale TOP® a pour objectif d'offrir aux étudiants un panel large de techniques constituant la « boîte à outils » TOP® afin qu'ils puissent en toute autonomie et dès que besoin.

Jour 1 (7 heures)

- Introduction - Présentation du module-
- Procédés de base, méthodologie
- Relaxation PsychoPhysiologique (R3P)
- Indications, contre-indications
- Respirations : généralités
- Relaxations : généralités

Jour 2 (7 heures)

- Historique des TOP®, études et recherches
- TOP® et gestion de la fatigue : généralités
- Relaxation à point de départ mental
- Dynamisation PsychoPhysiologique (DPP)
- TOP et gestion du stress : généralités
- Activité d'application
- Relaxation à point de départ musculaire

Jour 3 (7 heures)

- TOP® : exemples d'application
- TOP® et motivation : généralités
- Relaxation PsychoPhysiologique (R3P)
- Techniques de préparation à l'action
- Activité d'application
- Projection (Préparation/Programmation) Mentale de la Réussite (PMR)

Niveau 2 - praticien TOP®

Le praticien TOP® est une formation certifiante. En fin de formation, l'étudiant est un coach mental qui pourra :

- Enseigner l'ensemble des outils TOP® en cabinet ou autre milieu professionnel.
- Accompagner et préparer ses clients dans la réalisation de leurs objectifs
- Permettre aux thérapeutes de compléter leur approche thérapeutique par des outils efficaces.
- Rendre chaque client/patient acteur de leur changement par le biais de prescriptions de tâches.
- Intervenir en entreprise dans un cadre de consulting en communication et management, mais aussi en orientant la préservation du capital humain (RPS).
- Développer des FI-TOP® en toute autonomie.

Module 1

Jour 1 (7 heures)

- Introduction - Présentation du module
- La méthode TOP®
- Respirations contrôlées
- Respirations contrôlées + Relaxation Musculaire Directe

Jour 2 (7 heures)

- Stress et gestion du stress
- Relaxation Musculaire Indirecte (appelée aussi Contracté-Relâché)
- Imagerie mentale
- Les relaxations
- Pratique encadrée

Jour 3 (7 heures)

- Sommeil, fatigue, vigilance
- Training Autogène (appelé aussi RS : Relaxation Sensorielle) (TA)
- Pratiques supervisées "Respirations"
- Relaxation PsychoPhysiologique (R3P)

Jour 4 (7 heures)

- Motivation
- Relaxation PsychoPhysiologique (R3P)
- Pratiques supervisées "Relaxation"
- Habileté à imagier

Jour 5 (7 heures)

- Champ de compétence
- Savoir-faire
- Pratiques supervisées "Relaxation"
- Prépa 2ème module

Module 2

Jour 1 (7 heures)

- Révisions
- Techniques de préparation à l'action
- Projection (Préparation/Programmation) Mentale de la Réussite (PMR)
- Pratique supervisée

Jour 2 (7 heures)

- Evaluation écrite
- Coaching supervisé thématique "Stress"
- Evaluation thématique

Jour 3 (7 heures)

- Evaluation thématique
- Coaching supervisé thématique "Sommeil"

Jour 4 (7 heures)

- La mémoire
- Coaching supervisé thématique "Motivation"
- Le Signe Signal d'Ajustement Réflexe (SSAR)

Jour 5 (7 heures)

- Jeux de rôle
- Ateliers supervisés
- Relaxation PsychoPhysiologique (R3P)
- Prépa 3ème module

Module 3

Jour 1 (7 heures)

- Révisions
- Relaxation PsychoPhysiologique (R3P)
- Pratiques supervisées
- Evaluation écritep

Jour 2 (7 heures)

- Pédagogie et oraux
- TOP en entreprise (outils de management)
- Pratique intégrative

Jour 3 (7 heures)

- Pédagogie et oraux
- Image du corps et schéma corporel
- Conscient et inconscient
- Ateliers thématiques
- Pratique intégrative

Jour 4 (7 heures)

- Pédagogie et oraux
- Ateliers thématiques
- Pratique intégrative

Jour 5 (7 heures)

- Personnalité - Homme total : réflexions
- Relaxation PsychoPhysiologique (R3P)
- Ateliers thématiques
- Synthèse de formation
- Certification