



LES TOP® – TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

UTILISER LES TOP® POUR RÉGULER VOTRE ÉTAT INTERNE ET OPTIMISER VOS CAPACITÉS PROFESSIONNELLES

COMPETENCES VISEES ET OBJECTIFS

Comprendre la méthode TOP® et ses applications
Évaluer son état corporel, énergétique et émotionnel
Utiliser les techniques adaptées à ses besoins
Construire un plan d'action professionnel et personnel

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Apports théoriques et pratiques expérientielles
Exercices de respiration, relaxation et imagerie mentale
Retours d'expérience et applications au quotidien
Élaboration d'un plan d'action individuel

INFORMATIONS ET TARIFS

Réf. : 27326
Type : sur site (intra)
Public : Personnel d'encadrement
Formateur : Instructeur des forces armées
Durée : 2 jours (14 heures)
Groupe : jusqu'à 12 participants
Tarifs : Sur site : 3 000 € net* par groupe
Modalités : Evaluation des attentes du niveau en début de session
Evaluation des acquis
Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
Attestation de formation
Accessibilité : Besoins spécifiques ou compensation handicap, nous contacter

* Exonération de TVA sur la formation.
Tarif net hors frais de déplacement du formateur.

PROGRAMME

JOUR 1 – FONDAMENTAUX ET GESTION DU STRESS

DÉCOUVERTE DE LA MÉTHODE TOP®

Météo TOP® : repérage de son état interne
Définition, historique et indications de la méthode
Les trois procédés de base : respiration, relaxation, imagerie mentale et dialogue interne

Approche physiologique, psycho-cognitive et comportementale

PREMIÈRES PRATIQUES

Exercices respiratoires pour réguler son activation
Imagerie mentale et dialogue interne positif

GESTION DU STRESS ET RÉCUPÉRATION

Compréhension des mécanismes du stress
Techniques de relaxation : RS, RMD, RMI, RP et R3P
Exploration sensorielle VAKOG
Première expérimentation DPP
Choix des outils selon son niveau d'énergie et de vigilance

JOUR 2 – MOTIVATION, VIGILANCE ET INTÉGRATION

MOBILISATION DES RESSOURCES

Retour d'expérience et météo TOP®
Motivation intrinsèque et extrinsèque
Liens entre stress, démotivation et ressources
Respiration d'activation et imagerie motivationnelle
Relaxation profonde R3P

SOMMEIL ET VIGILANCE

Prévention de la fatigue et micro-pauses TOPé
Préparation mentale à la réussite (PMR)
Applications : réunion difficile, événement perturbant, récupération en fin de journée

PLAN D'ACTION INDIVIDUEL

Identifier ses signaux d'alerte et choisir 2 à 3 outils
Définir ses moments d'entraînement quotidien
Prévoir une application professionnelle sous 15 jours