

Programme de Formation Initiale

TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL®

(Programme type - Sous réserve de modification)

Formation Initiale Techniques d'Optimisation du Potentiel® (J1 – 7h00)				
STRESS – EMOTIONS				
Planning	Contenu	Objectifs	Moyens	Durée
Jour 1 Matin (3h30)	Accueil, présentation de la formation, présentation individuelle des stagiaires	<ul style="list-style-type: none"> Appréhender l'environnement du stage Exprimer les attendus des stagiaires Présenter les modes d'évolution et l'architecture de la formation Favoriser la cohésion de groupe 	<ul style="list-style-type: none"> Animation orale 	30'
	Le stress : introduction Triangle de Beck (modèles PEC et PACE)	<ul style="list-style-type: none"> S'initier au vocabulaire spécifique du stress Découvrir et comprendre son fonctionnement et ses principes Comprendre les liens Pensées – Emotions - Comportement 	<ul style="list-style-type: none"> Animation orale 	30'
	Gestion du dialogue interne et des représentations mentales : 5C, notion de coping, sas des petits bonheurs, boîte à tracas, bulle protectrice	<ul style="list-style-type: none"> Expérimenter la technique Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un évènement 	<ul style="list-style-type: none"> Animation orale Atelier collectif de mise en application Débriefing individuel et collectif 	15'
	Respiration consciente	<ul style="list-style-type: none"> Expérimenter la technique Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un évènement 	<ul style="list-style-type: none"> Atelier collectif de mise en application Débriefing individuel et collectif 	15'
	Le stress : - Stress et performances - Conséquences adaptées - Définitions - Notions de stress adapté/inadapté, chronique/aigu	<ul style="list-style-type: none"> S'initier au vocabulaire spécifique du stress Découvrir et comprendre son fonctionnement et ses principes 	<ul style="list-style-type: none"> Support PPT 	30'
	- Météo TOP - Respiration relaxante - Relaxation Musculaire Directe (RMD)	<ul style="list-style-type: none"> Expérimenter la technique Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un évènement Repérage des niveaux physiques et psychiques individuels en lien avec l'activité ou l'objectif à venir Récupérer, gérer une situation stressante ou conflictuelle, créer un état adapté à un travail mental 	<ul style="list-style-type: none"> Atelier collectif de mise en application Débriefing individuel et collectif Cartes « Emotions » 	30'
	- Syndrome général d'adaptation (H. Selye) - Conséquences inadaptées du stress	<ul style="list-style-type: none"> S'initier au vocabulaire spécifique du stress Découvrir et comprendre son fonctionnement et ses principes Connaitre et repérer les signaux de stress (physiques, psychiques, comportementaux) 	<ul style="list-style-type: none"> Support PPT 	30'
	- Bulle ressource - Eveil sensoriel	<ul style="list-style-type: none"> Expérimenter la technique Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un évènement Déconnexion et gestion du multitasking, gestion de l'anxiété, re-concentration, perception positive, développement des sens et de l'habileté à imaginer 	<ul style="list-style-type: none"> Atelier collectif de mise en application Débriefing individuel et collectif 	30'
Pause repas				



Jour 1 APM (3h30)	- Respiration abdominale - Relaxation Musculaire Indirecte (RMI)	<ul style="list-style-type: none"> Expérimenter la technique Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un évènement Récupérer, gérer une situation stressante ou conflictuelle, créer un état adapté à un travail mental 	<ul style="list-style-type: none"> Atelier collectif de mise en application Débriefing individuel et collectif 	30'
	Réactions comportementales de stress : les travaux de H. Laborit	<ul style="list-style-type: none"> S'initier au vocabulaire spécifique du stress Découvrir et comprendre son fonctionnement et ses principes Comprendre la mécanique de stress dans une mécanique communicationnelle 	<ul style="list-style-type: none"> Support PPT Support vidéo (« La peur ») 	30'
	Evaluation cognitive	<ul style="list-style-type: none"> S'initier au vocabulaire spécifique du stress Découvrir et comprendre son fonctionnement et ses principes 	<ul style="list-style-type: none"> Support PPT Support vidéo (« Le petit chien mignon ») 	30'

	Modélisation respiratoire (respirations en carré, rectangle, triangles)	<ul style="list-style-type: none"> Expérimenter la technique Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un évènement 	<ul style="list-style-type: none"> Atelier collectif de mise en application Débriefing individuel et collectif 	30'
	Facteurs de stress et Echelle de Holmes et Rahé, modèle C.I.N.E. (S. Lupien)	<ul style="list-style-type: none"> Repérer les stressseurs externes et endogènes Echelle de stress : s'autoévaluer 	<ul style="list-style-type: none"> Support PPT Atelier collectif de mise en application Débriefing individuel et collectif 	30'
	Préparation Mentale de la Réussite (PMR) : 1^{ère} partie	<ul style="list-style-type: none"> Découvrir et expérimenter la technique : développement d'un projet Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un évènement Anticipation des échéances, motivation, développement de sens, construction des projets collectifs 	<ul style="list-style-type: none"> Atelier collectif de mise en application Débriefing individuel et collectif 	30'
	Gestion du stress : approches comportementales	<ul style="list-style-type: none"> Gestion de temps (Time-Matrix d'Eisenhower, méthode Pomodoro) Déconnexion numérique Savoir choisir la bonne technique au bon moment Adapter ses comportements au quotidien 	<ul style="list-style-type: none"> Support PPT 	15'
	Stress : synthèse	<ul style="list-style-type: none"> Autoévaluer les connaissances acquises Susciter une dynamique d'apprentissage, cohésion et émulation au sein du groupe 	<ul style="list-style-type: none"> Questionnaire Kahoot Débriefing individuel et collectif 	15'

Formation Initiale Techniques d'Optimisation du Potentiel® (J2 – 7h00)

FATIGUE - SOMMEIL

Planning	Contenu	Objectifs	Moyens	Durée
Jour 2 Matin (3h30)	- Respiration complète (VTE) - Relaxation Sensorielle (RS)	<ul style="list-style-type: none"> Expérimenter la technique Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un évènement Récupérer, gérer une situation stressante, créer un état adapté à un travail mental 	<ul style="list-style-type: none"> Atelier collectif de mise en application Débriefing individuel et collectif 	30'
	Fatigue : - Echelle de Pichot - Définitions - Symptomatologie - Causes - Facteurs de fatigue en contexte professionnel	<ul style="list-style-type: none"> Autoévaluer son niveau de fatigue Savoir repérer et anticiper les effets de la fatigue et de la dette de sommeil Comprendre les mécanismes de la fatigue 	<ul style="list-style-type: none"> Support PPT Atelier collectif de mise en application Débriefing individuel et collectif 	30'

<ul style="list-style-type: none"> - Régulation du Niveau d'Activation (RNA) - Relaxation PsychoPhysiologique Active (RPPA) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Expérimenter la technique ■ Comprendre et s'appropriier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un évènement ■ Récupération, évacuation des tensions musculaires (stress, posture sédentaire) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Atelier collectif de mise en application ■ Débriefing individuel et collectif 	30'
<p>Sommeil :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Définitions - Pression de sommeil - Horloge biologique - Synchroniseurs externes 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Comprendre la mécanique neurologique et biologique du sommeil ■ Connaître l'influence des synchroniseurs externes et de l'horloge biologique ■ Appréhender le système sommeil pour adapter ses comportements 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Support PPT 	1h30
<ul style="list-style-type: none"> - Respiration Régulatrice - Relaxation Paradoxe (RPa) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Expérimenter la technique ■ Comprendre et s'appropriier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un évènement ■ Récupérer, gérer une situation stressante, créer un état adapté à un travail mental 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Atelier collectif de mise en application ■ Débriefing individuel et collectif 	30'

Pause repas

<p>Jour 2 APM (3h30)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Architecture de Sommeil - Basic-Rest-Activity Cycle 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Connaître la mécanique du sommeil (cycles et stades) ■ Connaître le champ sémantique du sommeil ■ Connaître les différents types de sommeil et leur utilité ■ Appréhender les cycles de temps forts et de temps faibles ■ Savoir repérer les signaux physiques et psychiques de l'hypovigilance 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PPT 	30'
	<ul style="list-style-type: none"> - Balade Sensorielle - Respiration dynamisante - Dynamisation PsychoPhysiologique (DPP) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Expérimenter la technique ■ Comprendre et s'appropriier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un évènement ■ Inclusion dans les échauffements de début de journée (prévention des TMS), hypovigilance et baisse de concentration, fatigue, hypostress, remotivation, confiance en soi 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Atelier collectif de mise en application ■ Débriefing individuel et collectif 	45'

<ul style="list-style-type: none"> - Sommeil : caractéristiques individuelles - Test de typologie circadienne de Horn et Ostberg 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Connaître les caractéristiques inter-individuelles qui marquent les différences de typologie de sommeil : âge, chronotypologie, durée de sommeil ■ Se découvrir et apprendre à anticiper ses besoins, son fonctionnement et ses leviers d'ajustement face à la dette de sommeil 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Support PPT ■ Atelier collectif de mise en application ■ Débriefing individuel et collectif 	15'
<p>Relaxation PsychoPhysiologique Personnalisée (R3P)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Expérimenter la technique ■ Comprendre et s'appropriier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un évènement ■ Construire sa propre R3P sur la base de l'expérimentation des séances de relaxation précédentes ■ Récupérer, gérer une situation stressante, créer un état adapté à un travail mental 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Atelier collectif de mise en application ■ Débriefing individuel et collectif 	30'
<p>Chronobiologie et performances</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Connaître le fonctionnement chronobiologique de la performance (physique et cognitive) ■ Appréhender un agenda journalier adapté 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Support PPT 	30'
<p>Pratique de la sieste (Pause Régénératrice Optimisée : PRO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Savoir adopter un comportement adapté pour optimiser ses temps de récupération (où, quand, comment) ■ Intégrer sa R3P dans un objectif de récupération optimisée 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Support PPT 	15'

Sommeil : les comportements adaptés	<ul style="list-style-type: none"> ■ Synthétiser en groupe les connaissances acquises pour créer un agenda comportemental dans un objectif d'amélioration de la quantité et de la qualité du sommeil ■ Adopter et programmer une ou plusieurs actions à intégrer dans son quotidien en fonction de ses besoins et de ses impératifs 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Atelier collectif ■ Débriefing individuel et collectif 	30'
Fatigue, sommeil : synthèse	<ul style="list-style-type: none"> ■ Autoévaluer les connaissances acquises ■ Susciter une dynamique d'apprentissage, cohésion et émulation au sein du groupe 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Questionnaire Kahoot ■ Débriefing individuel et collectif 	15'

Formation Initiale Techniques d'Optimisation du Potentiel® (J3 – 6h00)

MOTIVATION ET PREPARATION A L'ACTION - SYNTHÈSE

Planning	Contenu	Objectifs	Moyens	Durée
Jour 3 Matin (3h30)	Météo TOP, R3P/DPP	<ul style="list-style-type: none"> ■ Expérimentation d'une pratique en autonomie ■ S'entraîner à l'appropriation des outils ■ Créer un rituel de début de journée/d'activité 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Atelier collectif ■ Débriefing individuel et collectif 	15'
	La motivation : - Définition - Attribution causale - Autodétermination - Compétence et confiance - Besoins psychologiques (A. Maslow, T. Robbins)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Comprendre les concepts motivationnels ■ Se connaître et comprendre ses propres fonctionnements, ses échelles de valeurs 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Présentation orale ■ Débats participatifs ■ Support vidéo (« Noël ») ■ Cartes « Valeurs » 	1h15
	Renforcement Positif (R+)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Découvrir et expérimenter la technique ■ Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un événement ■ Confiance et estime de soi, intégration de stratégies gagnantes, motivation, anticipation positive d'échéance 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Atelier collectif de mise en application ■ Débriefing individuel et collectif ■ Cartes « Qualités » 	30'
	Préparation Mentale de la Réussite (PMR) : 2^{ème} partie	<ul style="list-style-type: none"> ■ Découvrir et expérimenter la technique : animation dynamique ■ Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un événement ■ Anticipation des échéances, motivation, développement de sens, construction des projets collectifs 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Atelier individuel de mise en application ■ Débriefing individuel et collectif ■ Cartes « Besoins » 	30'
	Techniques d'Optimisation du Potentiel® - Définitions - Historique - Champ d'application - Limites	<ul style="list-style-type: none"> ■ Connaître l'origine des TOP, ses objectifs, les mots-clés du pratiquant, la limite pédagogie/thérapie 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Support PPT ■ Supports vidéos (TOP en hôpital, TOP et armées, force collective) 	1h00
Pause repas				
Jour 3 APM (2h30)	Météo TOP, R3P/DPP	<ul style="list-style-type: none"> ■ Expérimentation d'une pratique en autonomie ■ S'entraîner à l'appropriation des outils ■ Créer un rituel de début de journée/d'activité 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Atelier collectif ■ Débriefing individuel et collectif 	30'
	Techniques d'Optimisation du Potentiel® : synthèse des techniques	<ul style="list-style-type: none"> ■ Intégrer les notions techniques apprises ■ Découvrir les techniques complémentaires (Signal d'Ajustement Réflexe : SAR / Répétition Mentale : RM) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Support PPT 	1h00

	Intégration des TOP dans le quotidien personnel et professionnel	<ul style="list-style-type: none"> ■ Susciter la responsabilisation et l'autonomie individuelles ■ Faire corrélérer les outils aux contraintes quotidiennes, aux temps forts et aux temps faibles, aux besoins et aux objectifs du moment ■ Construction d'une « routine » TOP 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Animation orale ■ Support papier (« carnet du pratiquant ») ■ Atelier pratique individuel 	15'
	Evaluations des acquis	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rassembler et synthétiser les connaissances ■ Mesurer les acquis des bénéficiaires ■ Favoriser la responsabilisation des stagiaires et la continuité de formation ■ Réévaluer les systèmes pédagogiques le cas échéant en adoptant les contre-mesures nécessaires ■ Vérification de la corrélation des contenus avec les attentes initiales des stagiaires 	<ul style="list-style-type: none"> ■ QCM portant sur les acquis théoriques ■ Autoévaluation des acquis techniques ■ Présentation des corrigés ■ Débriefing collectif et individuel 	15'
	Clôture de stage et échanges	<ul style="list-style-type: none"> ■ Favoriser l'intégration des contenus ■ Programmation dans un quotidien adapté et responsabiliser les pratiquants ■ Débat participatif ■ Retours d'expériences, questions et échanges 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Animation orale ■ Débriefing collectif et individuel ■ Questionnaires de satisfaction « à chaud » 	30'

Formation Initiale Techniques d'Optimisation du Potentiel® (Synthèse – 1h00)

Planning	Contenu	Objectifs	Moyens	Durée
Visio (1h00) à J3+30	Synthèse et retours d'expérience	<ul style="list-style-type: none"> ■ Favoriser l'intégration des outils et l'autonomie ■ Verbaliser les retours d'expérience et orienter les champs de pratique ■ Répondre aux sollicitations et interrogations individuelles et collectives ■ Prendre en compte les retours « à froid » 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Plateforme Zoom (lien fourni par l'OF) ■ Débriefing individuel et collectif 	1h00