

TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL®

PREVENTION DES RPS – QUALITÉ DES SOINS

Formation Initiale – Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP)

🕒 3 j – 21h

💶 Ind : 650 €

👥 6-10

📍 INTRA – INTER

📖 Nous consulter

RPS005

Objectifs

Découvrir et expérimenter les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP).

Acquérir et appliquer en toute autonomie les techniques dans les domaines professionnels et personnels.

Améliorer la gestion du stress, de la fatigue et optimiser vos performances au regard de vos objectifs.

Améliorer la concentration, se préparer sereinement à l'action, contrôler ses réactions aux émotions, prévenir les états de fatigue chronique et améliorer l'efficacité professionnelle.

Repérer et gérer les temps forts et les temps faibles de vos journées, récupérer efficacement,

LES +

Mots clés : pragmatisme et adaptabilité !

Dans un format interactif et dynamique, vous expérimenterez un à un les outils TOP® et travaillerez à leur intégration dans votre routine quotidienne.

Un véritable « mode d'emploi de l'Humain » pour le quotidien, un manuel de savoir-être pour gérer l'invisible : la fatigue, la prise de décision, le stress, la motivation, la concentration. Un atout au service de l'entreprise, des patients et de l'individu.

Indicateurs 2025

A venir

Accessibilité handicap

Vous êtes en situation de handicap ?

Contactez notre référent handicap :

M. Sylvain Cresp

07.65.87.06.49

contact@santecompetencesformation.fr

Programme pédagogique et compétences visées

L'ESSENTIEL DE LA BOÎTE À OUTILS TOP® POUR VOUS GÉRER AU QUOTIDIEN

Les TOP® (méthode pédagogique développée par le Service de Santé des Armées Françaises), facilitent l'adaptation aux situations stressantes, nouvelles ou complexes, dans la vie quotidienne, professionnelle et personnelle.

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) sont un ensemble de stratégies mentales* permettant à chacun de mobiliser au mieux ses ressources** en fonction des exigences des situations qu'il rencontre, afin d'atteindre ses objectifs.

Les TOP représentent une « boîte à outils » constituée de techniques simples que chacun devra personnaliser et adapter à ses besoins, afin d'être utilisées en toute autonomie et au bon moment. Elles peuvent être utilisées dans les champs pédagogiques, préventifs et psychothérapeutiques, selon le parcours des praticiens. L'enseignement de chaque technique et protocole s'effectue sous forme de cours individuel ou collectif par un praticien TOP® certifié. La méthode s'intègre parfaitement à une relation d'aide, à un accompagnement thérapeutique, ou encore à un système éducatif, tutoriel ou managérial.

* cognitives et comportementales

** physiologiques, émotionnelles, cognitives et comportementales.

Module 1 – 1 journée (7h)

La méthode TOP® : origines et historique, champ d'applications, objectifs

La respiration : objectifs et techniques TOP®

Les respirations : ateliers pratiques

La Relaxation Musculaire Directe (RMD)

Le stress

La météo TOP®

La respiration régulatrice

Récupérer avec les siestes et siestes flash

Module 2 – 1 journée (7h)

La Relaxation Paradoxale (RPa)

La boîte à tracas

La Relaxation Musculaire Indirecte (RMI)

La relaxation sensorielle (RS)

Le sommeil et la fatigue

Pratique de respirations

La balade sensorielle réelle

La balade sensorielle imaginaire

Le sas des bonheurs du jour

La pause régénératrice optimisée (PRO)

Module 3 – 1 journée (7h)

Le Renforcement Positif (R+)

La Dynamisation Psycho-Physiologique Personnalisée (DPP)

La Relaxation Psycho-Physiologique Personnalisée (R3P)

La motivation

La Préparation Mentale de la Réussite (PMR)

Le Signal d'Ajustement Réflexe (SAR)

La Répétition Mentale (RM)

Evaluation des acquis et transférabilité

Elaboration d'un plan d'application et d'intégration personnalisé dans la vie personnelle et professionnelle



Public | Prérequis

Tout public.

Aucun pré-requis.

Modalités pédagogiques

Livre « Comprendre et pratiquer les TOP » fourni (292 pages).

Apports théoriques : supports de cours théorique envoyé par mail avant la formation.

Exercices pratiques en binôme ou en groupe.

Mises en situation supervisées.

Démonstrations par le formateur.

Modalités d'évaluation

Analyse préalable des besoins.

Evaluation sommative des connaissances et des compétences acquises ; Auto évaluation : Un QCM vous sera remis à la fin de la formation (taux d'évaluations des connaissances supérieur à 70 %) et délivrance d'un certificat de réalisation.

Intervenants

Intervenant Expert TOP® et/ou

Praticien TOP®