

FORMATION INITIALE EN TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL (TOP)

Objectifs opérationnels - A l'issue de la formation, le participant sera capable :

Intégrer la méthode TOP afin de développer sa capacité d'adaptation dans des situations et des contextes professionnels nouveaux, complexes et/ou stressants. Et de manière générale pour prévenir d'éventuels risques psycho-sociaux.

Dates et tarifs

Prochaines dates :

- 23, 24 septembre + 4 octobre 2019
- 11, 12 novembre + 2 décembre 2019
- 24, 25 février + 16 mars 2020

Formation Initiale TOP :

- Tarif professionnel : 1000 € HT
- Tarif particulier : 900 € TTC

Participants :

Toute personne ayant besoin de savoir maintenir une vigilance sur la durée dans un environnement contraint et stressant (exemples : pompiers, personnel de santé en contexte d'urgence, sportifs de haut niveau, professionnels du transport et de la sécurité, personnes travaillant en horaires décalés, managers, chefs d'équipe...)

Pré requis : aucun

PROGRAMME DE LA FORMATION

Module 1- acquérir les connaissances de base sur la méthode TOP :

- Définition, historique, indications et précautions d'emploi ;
- Les fondamentaux de la méthode TOP.

Module 2- La méthode TOP pour gérer le stress :

- Comprendre les mécanismes du stress ;
- Repérer précocement les éléments internes et environnementaux qui perturbent ou favorisent la capacité d'adaptation en toutes circonstances ;
- Détecter les réactions de stress pour les gérer ;
- Se former aux techniques TOP de gestion du stress permettant d'accélérer les processus d'adaptation en situations complexes et/ou difficiles.

Module 3- La méthode TOP pour soutenir et développer la motivation :

- Comprendre le processus motivationnel ;
- Clarifier ses motivations intrinsèques et extrinsèques ;
- Se former aux techniques de dynamisation, d'anticipation positive et de préparation à l'action.

Module 4- La méthode TOP pour prévenir et gérer la fatigue :

- Connaitre les rythmes circadiens et ultradiens de la vigilance pour reconnaître les rythmes de vigilance ;
- Comprendre les mécanismes à l'origine de la fatigue et ses conséquences (sur la santé, la performance, les relations, la sécurité...);
- Détecter les signes précurseurs de la fatigue ;
- Se former aux techniques de récupération proposées par la méthode TOP ;
- 10 recommandations pour prévenir et gérer la fatigue.

Module 5 – Développer sa méthode TOP personnalisée :

- Stratégies d'entraînement ;
- Adaptation des techniques en fonction de la personnalité de chacun, de ses besoins, de ses attentes et de ses objectifs.

FORMATION INITIALE EN TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL (TOP)

Module 6 – Intégration de la méthode TOP au quotidien :

- Stratégies d'utilisation dans sa vie professionnelle en fonction de ses objectifs ;
- Construire son plan d'action et de progrès individualisé.

Moyens pédagogiques et techniques mise en œuvre

- Illustrations des concepts et techniques par diverses approches (vidéos, cas concrets...) analysées par les stagiaires avec un retour du formateur ;
- Fondamentaux théoriques nécessaires à la compréhension et à l'utilisation des techniques ;
- Expérimentations et entraînements commentés ;
- Partage de situations vécues pour intégration dans son quotidien ;
- Travail personnel et entraînements en intersession débriefés avec le formateur ;
- Documents (fiches techniques) en version informatisée ;
- Documents audio pour l'entraînement personnel des stagiaires.

Modalités de contrôle des connaissances :

- Tout au long de la formation, l'implication des participants lors des exercices et mises en situations est évaluée et débriefée ;
- Evaluation orale : compréhension de la méthode et de la mise en œuvre des techniques dans sa vie professionnelle quotidienne ;
- Présence obligatoire ;
- Une attestation de fin de formation sera délivrée aux stagiaires ayant satisfait aux exigences ci-dessus.

Durée de la formation :

- 21 heures (2 jours + 1 jour séparé de 3 à 4 semaines)