Programme de formation praticien en Techniques d'Optimisation du Potentiel ®

Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation initiale TOP Optimiser mon potentie, le participant sera capable d'intégrer les TOP dans sa pratique professionnelle, d'accompagnement individuel, collectif ou en formation initiale TOP.

Programme pédagogique

Les fondamentaux pour comprendre les Techniques d'Optimisation du Potentiel

Objectifs : connaître les notions théoriques nécessaires à l'enseignement des TOP.

- Introduction : les TOP : définition, objectifs, historique, philosophie des TOP ;
- Les processus de base : respiration contrôlée, relaxation, représentations mentales (imagerie mentale et dialogue interne) ;
- La méthode : les techniques, élaboration de la « boîte à outils TOP » (F.E.A), déroulement des cours, mode d'emploi des TOP, modalités de mise en oeuvre des TOP ;

- Savoir-faire et savoir être de l’animateur TOP : « l’art et la manière » ;
- Le traitement de l’information, perception, mémoire, compréhension, prise de décision et action ;
- La personnalité (quelques modèles et théories) ;
- Les lois de l’apprentissage qui sous-tendent l’efficacité des techniques ;
- La motivation ;
- Le stress (définitions et modèles, facteurs de stress, réactions de stress, notions physiologiques, notions psychologiques, stress et performance, gestion du stress : comment gérer son stress et celui de ses interlocuteurs, mode d’action des TOP) ;
- Vigilance, sommeil, jet lag, travail posté, gestion du rythme activité – repos, récupération, prévention de la fatigue ;
- Préparation à l’action ;
- Communication : comment communiquer de manière empathique et efficace ;
- La cohésion des équipes, la synergie : travailler ensemble ;
- Confiance en soi.

Pratiquer les techniques d'optimisation du potentiel, théorie et pratique

Objectifs : comment enseigner les différentes techniques selon les interlocuteurs et leurs attentes.

- Respiration Contrôlée ;
- Relaxation musculaire directe ;
- Relaxation musculaire indirecte ;
- Relaxation sensorielle ;
- Relaxation posturale ;
- Image de Détente ;
- Relaxation paradoxale ;
- Relaxation Psycho-Physiologique Personnalisée (R3P) ;
- Projection Mentale de la Réussite ;
- Répétition Mentale ;
- Pré-Activation Mentale ;

- Signal d’Ajustement Réflexe ;
- Renforcement Positif ;
- Dynamisation Psycho-Physiologique ;
- Régulation du niveau d’activation ;
- L’imaginaire en tous sens ;
- Exercices de communication.

Moyens pédagogiques et techniques mis en oeuvre :

- Fondamentaux théoriques nécessaires à la compréhension et à l'utilisation des techniques ;
- Approche interactive et participative ;
- Exercices pratiques ;
- Mise en situation & travail sur situations vécues ;
- Documents en version informatisée ;
- Documents audio pour l’entraînement personnel des stagiaires.

Modalités de contrôle des connaissances :

- Evaluation théorique ;
- Evaluations pratiques ;
- Evaluation pédagogique ;
- Rédaction d’un projet (reconversion professionnelle, entreprenariat, intrapreneuriat, développement personnel, autre...) ;
- Soutenance du projet.
- Une attestation de praticien en TOP sera délivrée aux stagiaires ayant obtenu une note supérieure à 10/20 à chaque évaluation.

Durée de la formation :

- 105 heures sur 15 jours (+ 63h de travail en inter session)