



Annexe 1 : Programme de formation

Nom de la session : Formation Initiation en Techniques d'Optimisation du Potentiel (FI_TOP)

DURÉE ET LIEU DE FORMATION

- **Durée en heures :** 21 heures
- **Lieu :** En distanciel et en présentiel à L'ETANG DE VIE Moulin Saint François 35133 Landéan

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne souhaitant acquérir des techniques de gestion du stress et optimiser son potentiel.

PRÉREQUIS

- Non

QUALITÉ ET INDICATEURS DE RÉSULTATS

ACCESSIBILITÉ

Nous mettons tout en oeuvre pour rendre accessible la formation aux personnes en situation de handicap. Chaque situation de handicap étant unique, il est conseillé d'être informés de la participation d'une personne en situation de handicap à l'une de nos formations, dès son inscription. N'hésitez pas à nous contacter.

OBJECTIFS

- A l'issue de la formation initiale TOP Optimiser mon potentiel, le participant sera capable d'intégrer la méthode TOP Optimiser Mon Potentiel 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.
- Acquérir les connaissances de base sur la méthode TOP Optimiser Mon Potentiel
- La méthode TOP Optimiser Mon Potentiel pour gérer le stress :
- La méthode TOP Optimiser mon potentiel pour soutenir et développer la motivation
- La méthode TOP Optimiser mon potentiel pour prévenir et gérer la fatigue
- Développer sa méthode TOP personnalisée
- Intégration de la méthode TOP Optimiser mon potentiel au quotidien

CONTENU DE LA FORMATION

- **MODULE 1-** acquérir les connaissances de base sur la méthode TOP Optimiser Mon Potentiel :
 - Définition, historique, indications et précautions d'emploi ; Les fondamentaux de la méthode TOP Optimiser Mon Potentiel.
- **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
 - Connaître 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.
- 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.

ORGANISATION DE LA FORMATION

- **Équipe pédagogique** : Praticiens TOP
- **Moyens pédagogiques et techniques prévus** :
 - accueil des Stagiaires dans une salle dédiée à la formation,
 - fourniture des moyens techniques suivants :
 - fourniture des supports de formation :
 - 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.