

T.O.P : Techniques d'Optimisation du Potentiel



Public :

Tout public

Format :

Présentiel et/ou ateliers en visioconférence

Durée : 21h (3 jours)



Le Programme

« Les techniques d'optimisation du potentiel » est un programme de formation regroupant un ensemble de stratégies mentales permettant à chacun de mobiliser au mieux ses ressources physiques et psycho-cognitives. Selon l'exigence des situations, l'objectif est de faire face et s'adapter. Cet ensemble de techniques s'appuie sur des procédés simples alliant : les techniques de respiration, les relaxations, les dynamisations et l'imagerie mentale.

Valeurs ajoutées

- Identifier les stress** et mettre des mots sur les ressentis (la gestion émotionnelle)
- Connaître et gérer** sa charge de travail
- Sommeil et vigilance : **le lien avec le burn-out** (fatigue nerveuse et physique)
- Renforcer et maintenir sa motivation** par l'imagerie mentale et le langage interne
- Programmation mentale** et projection mentale positive
- Faire face** aux situations d'urgence : améliorer la prise de décision sous fortes contraintes émotionnelles
- Mobiliser ses ressources** pour augmenter son potentiel humain (concentration, pédagogie...)
- Comprendre sa communication : **lier la tête, le cœur et le corps** !

T.O.P : Techniques d'Optimisation du Potentiel

J1

M1 : Les généralités sur les TOP

M2 : La respiration contrôlée

M3 : La relaxation 1/2

M4 : La relaxation 2/2

J3

M8 : Les techniques de gestion du stress

M9 : Le sommeil, la vigilance

M10 : Synthèse

J2

M5 : Les techniques de dynamisation, de motivation

M6 : Préparation à l'action

M7 : Le stress



signs of the island being brought back to life anyway, I had

T.O.P : Techniques d'Optimisation du Potentiel

A quoi servent les T.O.P. ?

