

FORMATION

Formation Initiale aux Techniques d'Optimisation du Potentiel

Format d'intervention

 Présentiel

Mode d'intervention

 Intra

Votre secteur d'activité

T Territorial

S Santé

Vous êtes

Agents, conseiller de prévention, coach/formateur, manager.

Date et lieu

 sur demande

• 3 jours : 9h00 – 17h

Tarifs

 Intra : devis sur demande

Référence OV84

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Intégrer** la méthode TOP© dans sa vie quotidienne professionnelle et personnelle
- **Faciliter** l'expression de ses potentialités
- **S'adapter** aux situations nouvelles, complexes et stressantes

PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

INTERVENANT

Formation animée par un(e) praticien(ne) spécialiste ou expert TOP© Certifié(e)

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

5 modules en présentiel : alternance entre contenu théorique et pratique des différentes techniques

Implication des participants lors d'exercices et mises en situations évaluées et débriefées.

3 heures d'entraînement intersession en distanciel consignées dans un « carnet d'entraînement »
Accompagnement personnalisé à distance.

PROGRAMME

1- Acquérir les connaissances de base sur la méthode TOP

2 - La méthode TOP pour gérer son stress

3 - La méthode TOP pour prévenir et gérer la fatigue

4 - La méthode TOP pour soutenir et développer la motivation

5 - Développer sa méthode TOP personnalisée

6 - Intégrer la méthode TOP dans sa vie quotidienne

7 – Accompagnement personnalisé (tutorat)

Je souhaite...

- Prendre du recul
- Me ressourcer
- Disposer d'outils pragmatiques et efficaces pour mon équilibre personnel et professionnel
- Pratiquer les TOP
- Grâce à l'entraînement, devenir autonome dans l'usage des outils TOP

- Mieux me connaître
- Comprendre les mécanismes du stress et mes réactions
- Apprendre à me protéger des effets indésirables de la pression
- Acquérir simplement des techniques pour prévenir et récupérer après un événement à enjeu

- Soutenir ma motivation dans la durée
- Comprendre ce qui me motive et ce qui me démotive
- Comment booster ma motivation
- Comment me(re) motiver et garder du plaisir dans mon activité

Je m'inscris à la Formation Initiale TOP pour acquérir toutes les techniques de la boîte à outils TOP



LES PLUS

- Un accompagnement personnalisé
- Des mises en pratiques débriefées
- Une vigilance à l'ancrage des bonnes pratiques

EVALUATION

Tout au long de la formation des exercices ou des quiz permettent d'évaluer l'acquisition des connaissances et des compétences et l'atteinte des objectifs. Une évaluation de la satisfaction des participants est recueillie en fin de formation



formation.rrh@relyens.eu



+33 (0)2 48 48 15 15

Relyens SPS
CS 80006 - 18020 BOURGES Cedex - FRANCE
Tél : +33 (0)2 48 48 15 15 - www.relyens.eu

S.A. au capital de 52 875 € - Société de courtage d'assurance - 335
171 096 RCS Bourges - Siège social : Route de Creton -
18110 VASSELAY - N° ORIAS 07000 814 - www.orias.fr - Organisme
de formation professionnelle déclaré sous le n° 24180125318 auprès
du Préfet de région