



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

Programme de formation adapté à votre secteur professionnel (sédentarité, horaires atypiques, etc...)

Depuis plus de 30 ans, les armées utilisent et développent ces outils simples et efficaces relevant des pratiques psychocorporelles. Véritable méthode de préparation mentale ayant fait ses preuves dans les contextes les plus hostiles, les TOP® permettent à leurs utilisateurs de gérer leur quotidien en totale autonomie et facilitent l'atteinte de leurs objectifs grâce à l'enseignement d'outils de contrôle de leurs états psychophysiologiques. Faites face à toute situation en sachant comment vous relaxer ou vous dynamiser physiquement et mentalement quand il faut !

CANO-P Formations a pensé et réadapté cette approche pragmatique reconnue au bénéfice des entreprises et collectivités. Vous découvrirez un large panel d'outils simples vous permettant d'adopter un comportement adaptatif face à vos émotions vectrices de contre-performance et de mal-être, vos stress, votre fatigue, vos baisses de motivation. Réalisée en petits groupes, cette formation remettra de l'énergie et de la cohésion dans les équipes de travail.

Public et prérequis :

Aucun prérequis. Stage « TOP pour soi » ouvert à tout personnel d'organisme publique ou privé (entreprise, collectivité...), souhaitant inclure les outils TOP dans son quotidien et apprendre à se gérer pour préserver ses états psychophysiologiques, préparer ses objectifs, améliorer son efficacité professionnelle.

**Accédez à la méthode de
préparation mentale du
Docteur Edith Perreaut-
Pierre**

**Formez-vous à une approche
psychocorporelle
pragmatique et
opérationnelle née dans les
armées il y a plus de 35 ans**

**Une réponse adaptée en
fonction de l'analyse des
contraintes physiques et
mentales de vos métiers**

**Respiration, relaxation,
dynamisation, imagerie
mentale et dialogue
interne : des outils simples
et rapides à utiliser en
autonomie pour récupérer
dès que besoin et se
dynamiser quand il le faut**

**Formation Initiale TOP® (FI-
TOP®) en 3 jours (21
heures) : mettez du TOP dans
votre quotidien personnel et
professionnel !**



CANO-P FORMATIONS

www.cano-p-formations.fr

contact@cano-p-formations.fr

Sébastien DUPONT

(+33) 6 62 51 17 69

sdupont.hypnotop@gmail.com



Techniques d'Optimisation du Potentiel

Un ensemble d'outils pédagogiques, des techniques visant l'autonomie du sujet pour une meilleure gestion de soi, une méthode de préparation mentale et de développement personnel utilisant respiration, relaxation, dynamisation psycho-physiologique, représentation mentale et dialogue interne.



Dates et tarifs :

20h (présentiel) + 1h (distanciel)

- ✓ Tarif sur devis
- ✓ Dates à définir

Lieu de formation :

Défini par l'organisme bénéficiaire

Horaires :

Définis par l'organisme bénéficiaire

Intervenants :

Sébastien DUPONT, Expert TOP, maître-praticien Hypnose et PNL, praticien EMDR

Cédric HEDA, Praticien TOP, coach sportof, coach en nutrition du sportif, préparateur mental

Constance FLAMAND-ROZE, praticienne TOP, praticienne en hypnose, docteure en neurosciences, orthophoniste

Prise en compte du handicap :

- ✓ Locaux de formation accessibles PMR
- ✓ Pour une étude des possibilités d'adaptation des contenus pédagogiques : nous consulter

Modalités d'inscription :

- ✓ **Demande d'inscription via le site internet de CANO-P :**
contact@cano-p-formations.fr
- ✓ **Analyse initiale de la demande auprès de l'un des formateurs (Sébastien Dupont)**
06.62.51.17.69
- ✓ **Modalités de prise en charge par OPCO :**
 - Nous consulter
 - Numéro de déclaration d'activité de CANO-P Formations : 93830638483
 - Certification Qualiopi : n° B04224
- ✓ **Constitution des groupes**
Mini : 6 / Maxi 12
- ✓ **Délai d'accès :**
Rédaction et signature de la convention bipartite de stage 1 mois avant le début de la formation

CANO-P Formations



FORMATION INITIALE TOP© – 20h (présentiel) + 1h (distanciel)
(Techniques d'Optimisation du Potentiel®)

Pour aider l'individu à accéder à la pleine exploitation de ses ressources, optimiser son potentiel professionnel, participer à son équilibre et son bien-être.

Description :

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP) sont un ensemble de stratégies mentales* permettant à chacun de mobiliser au mieux ses ressources** en fonction des exigences des situations qu'il rencontre, afin d'atteindre ses objectifs.

Les TOP représentent une « boîte à outils » constituée de techniques simples que chacun devra personnaliser et adapter à ses besoins, afin d'être utilisées en toute autonomie et au bon moment. Elles peuvent être utilisées dans les champs pédagogiques, préventifs et managériaux, selon le parcours des praticiens. L'enseignement de chaque technique et protocole s'effectue sous forme de cours individuel ou collectif par un praticien TOP® certifié. La méthode s'intègre parfaitement au développement du bien-être du salarié entrant dans la sphère « Qualité de Vie et des Conditions de Travail » (QVCT) ou encore à une politique de prévention des risques et accidents professionnels.

* cognitives et comportementales

** physiologiques, émotionnelles, cognitives et comportementales

Objectifs :

- ✓ Découvrir et expérimenter et s'approprier les Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP)
- ✓ Acquérir et appliquer en toute autonomie les techniques adaptées aux contraintes psychophysiologiques et émotionnelles spécifiques de chaque secteur : horaires atypiques, situations complexes, présence du risque professionnel, exigences relationnelles, pression temporelle et urgence décisionnelle, besoin d'anticipation des échéances, multi-tasking...

Thèmes abordés :

- Stress et gestion du stress
- Sommeil, fatigue, gestion des temps forts et des temps faibles
- Motivation, déterminants motivationnels, gestion émotionnelle et facteurs de réussite
- Mémoire et méthodes d'apprentissage
- Développement du schéma corporel et de la confiance en soi
- Préparation des échéances, savoir aborder un objectif stressant
- Gestion de soi par approche physiologique, psycho-cognitive et/ou comportementale :
 - Respirations contrôlées adaptées
 - Techniques de relaxation et de récupération physique et mentale
 - Dynamisation psycho-physiologique et techniques de préparation à l'action
 - Imagerie, représentation mentale, dialogue interne
- Champ d'application, limites déontologiques, respect de la frontière pédagogie/thérapie
- Réflexion individuelle : intégration systémique des TOP, faire face aux contraintes du quotidien

Public :

Formation ouverte à tous les collaborateurs volontaires et désignés par l'établissement bénéficiaire (RH, managers et direction, ensemble des équipes administratives et techniques...).