



NIVEAU I, FORMATION INITIALE TECHNIQUES d'OPTIMISATION du POTENTIEL

Mises au point par le Dr Edith PERRAULT-PIERRE, ces techniques sont considérées comme une méthode de préparation mentale qui s'inscrit dans une approche globale de la personne et constitue une composante psycho-cognitive indispensable à la mise en condition professionnelle et personnelle. La formation initiale permet de mettre au point la boîte à outils nécessaire pour une utilisation personnelle des techniques.

OBJECTIFS

Acquérir le savoir-faire, et les bases pour mettre en œuvre les outils TOP. en toute autonomie. Techniques de dynamisation, de relaxation et régulation afin de se maintenir dans la zone optimale de fonctionnement.

METHODES PEDAGOGIQUES

Cours théoriques et exercices pratiques, donnant droit à une attestation de formation initiale en Techniques d'Optimisation du Potentiel.

PUBLIC CONCERNE

Tout public, cadre, professionnels de la santé, coach, formateur.

CONTENU

1. Généralités sur les TOP.
2. Procédés de base
3. Indications, précautions d'emploi et contre-indications
4. Champs d'application des TOP.
5. Méthodologie
6. Gestion du stress, motivation, performance durable et gestion de la fatigue
7. Applications et exercices pratiques

INTERVENANTS

Formateurs TOP, certifiés par Dr Edith Perrault-Pierre, experts de l'Armée de l'air.

Durée : 2 X 03 Jours

Lieux : REYRIEUX (01) PARIS (75)

