



## 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)

