Ref. formation 202212152883

TOP® Départ - Maitriser son énergie ses émotions et gérer sa fatigue quotidienne avec des techniques simples efficaces utilisées par les pilotes de chasse

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

HOLIHUMAN
Cayol Bernard
06.09.82.44.85
bernard.cayol@holihuman.com

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Dossier
Entretien
Inscription directe ou par un conseiller en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

aucun

Prérequis pédagogiques :

aucun

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Durée : 7 heures (1 jour) Tout au long de cette journée, vous allez découvrir les techniques de bases TOP® permettant de prendre conscience de votre niveau d'énergie, ainsi que de votre état émotionnel et apprendre à les ajuster pour être au mieux de vos capacités cognitives, mentales, physiques et réaliser toutes vos tâches en pleine possession de vos moyens. A la fin de cette journée vous serez capable: -d'identifier votre état émotionnel et énergétique à tous moments de la journée (météo TOP), -de vous calmer, ralentir le flot des pensées lorsque vous avez besoin de concentration, d'efficacité ou de repos (préparation de dossier, entretien, examen, avant d'aller se coucher, etc.) -vous dynamiser lorsque vous avez besoin d'énergie pour démarrer, continuer ou terminer une tâche (mise en route le matin, finalisation d'un dossier, reprise d'activité après le repas). -entretenir ou retrouver la motivation pour atteindre vos objectifs (élaboration et mise en place de projet). Ces techniques sont des outils issues de la méthode TOP® (Techniques d'Optimisation du Potentiel) du Dc Édith Perreaut-Pierre mises au point dans les années 90 pour les pilotes de chasse de l'armée de l'air Française. Pragmatiques, simples à mettre en place (sans accessoires ni supports et en totale autonomie), les outils TOP® vous permettront d'économiser vos ressources mentales et physiques et les utiliser au mieux pour atteindre vos objectifs professionnels et personnels.

Contenu et modalités d'organisation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES Connaitre les mécanismes, effets et conséquences d'une mauvaise gestion du stress -Savoir quel(s) outil(s) TOP utiliser, quand, comment et pourquoi faire -Maitriser les outils TOP de relaxation, de dynamisation -Connaitre le fonctionnement, l'utilité du sommeil pour adopter les bonnes pratiques pour soi CONTENU DE LA FORMATION Le stress: -Mécanismes, -Effets -Conséquences d'une mauvaise gestion de son stress -Qu'est-ce que le stress adapté Choisir les bons outils TOP pour être performant -Prendre conscience de son état pour choisir les bons outils -Quels outils pour se calmer en période de suractivité et d'hyper sensibilité ? -Quels outils pour se relancer et se dynamiser en période de manque d'énergie et de motivation ? Les piliers de la méthode TOP -Respiration, -Tonus musculaire, -Représentations mentales -Dialogue interne Prendre conscience de mon état du moment -La balade sensorielle -La météo TOP -Mise en application Redescendre et me calmer pour être efficace, prendre les bonnes décisions. -Par les respirations apaisantes -La Relaxation Psycho-Physiologique Personnalisée (R3P) pour être cool -Mise en application Me dynamiser, me motiver et retrouver de l'énergie et atteindre mes objectifs réaliser mes tâches -Par les respirations dynamisantes -La technique de Dynamisation Psycho-Physiologique (DPP) pour "s'échauffer" -La Pré-Activation Mentale pour être prêt au TOP Le sommeil: -comment ça fonctionne, -à quoi ça sert -conséquences d'un sommeil perturbé -Quelques bases -Les conséquences d'un mauvais sommeil -Prendre soin de son sommeil

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours ***Non renseigné***

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Après avoir découvert les Techniques d'Optimisation du Potentiel du Dc Edith Perreaut-Pierre avec la TOP® Départ, les stagiaires pourront dans un premier temps approfondir et découvrir d'autres outils avec la formation Performance TOP®- FITOP qui leur permettra par. la suite de suivre la formation Praticien TOP® (FPTOP) pour pouvoir devenir des professionnel de l'accompagnement et de la préparation mentale par la méthode TOP®

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00554068	du 17/01/2025 au 17/01/2025	Gradignan (33)	HOLIHUMAN		Non éligible	FPC
00554069	du 22/02/2025 au 22/02/2025	Gradignan (33)	HOLIHUMAN		Non éligible	FPC
00554070	du 14/03/2025 au 14/03/2025	Gradignan (33)	HOLIHUMAN		Non éligible	FPC
00554072	du 29/03/2025 au 29/03/2025	Gradignan (33)	HOLIHUMAN		Non éligible	FPC
00554045	du 11/04/2025 au 11/04/2025	Gradignan (33)	HOLIHUMAN		Non éligible	FPC

00554073	du 30/05/2025 au 30/05/2025	Gradignan (33)	**HOLIHUMAN**	Non éligible	FPC
00554074	du 07/06/2025 au 07/06/2025	Gradignan (33)	**HOLIHUMAN**	Non éligible	FPC
00338631	du 04/07/2025 au 04/07/2025	Gradignan (33)	**HOLIHUMAN**	Non éligible	FPC