

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

DEROULE PEDAGOGIQUE



PROGRAMME DU STAGE « FORMATION INITIALE EN TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL® » (FI-TOP)

20 heures (3 jours) en présentiel + 1 heure en distanciel

Déroulé de principe, sous réserve de modification



PROGRAMME FORMATION INITIALE TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL®

(Sous réserve de modification)

Formation Initiale Techniques d'Optimisation du Potentiel® (J1 – 7h00)				
STRESS – EMOTIONS				
Planning	Contenu	Objectifs	Moyens	Durée
Jour 1 Matin (3h30)	Accueil, présentation de la formation, présentation individuelle des stagiaires	- Appréhender l'environnement du stage - Exprimer les attendus des stagiaires - Présenter les modes d'évolution et l'architecture de la formation - Favoriser la cohésion de groupe	Animation orale	30'
	Le stress : introduction Triangle de Beck (modèles PEC et PACE)	- S'initier au vocabulaire spécifique du stress - Découvrir et comprendre son fonctionnement et ses principes - Comprendre les liens Pensées – Emotions – Comportement	Animation orale	30'
	Gestion du dialogue interne et des représentations mentales : 5C, notion de coping, sas des petits bonheurs, boîte à tracas, bulle protectrice	- Expérimenter la technique - Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un événement	- Animation orale - Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	15'
	Respiration consciente	- Expérimenter la technique - Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un événement	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	15'
	Le stress : - Stress et performances - Conséquences adaptées - Définitions - Notions de stress adapté/inadapté, chronique/aigu	- S'initier au vocabulaire spécifique du stress - Découvrir et comprendre son fonctionnement et ses principes	Support PPT	30'
	- Météo TOP - Respiration relaxante - Relaxation Musculaire Directe (RMD)	- Expérimenter la technique - Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un événement - Repérage des niveaux physiques et psychiques individuels en lien avec l'activité ou l'objectif à venir - Récupérer, gérer une situation stressante ou conflictuelle, créer un état adapté à un travail mental	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif - Cartes « Emotions »	30'
	- Syndrome général d'adaptation (H. Selye) - Conséquences inadaptées du stress	- S'initier au vocabulaire spécifique du stress - Découvrir et comprendre son fonctionnement et ses principes - Connaitre et repérer les signaux de stress (physiques, psychiques, comportementaux)	Support PPT	30'
	- Bulle ressource - Eveil sensoriel	- Expérimenter la technique - Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un événement - Déconnexion et gestion du multitasking, gestion de l'anxiété, re-concentration, perception positive, développement des sens et de l'habileté à imaginer	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
Pause repas				
Jour 1 APM (3h30)	- Respiration abdominale - Relaxation Musculaire Indirecte (RMI)	- Expérimenter la technique - Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un événement - Récupérer, gérer une situation stressante ou conflictuelle, créer un état adapté à un travail mental	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
	Réactions comportementales de stress : les travaux de H. Laborit	- S'initier au vocabulaire spécifique du stress - Découvrir et comprendre son fonctionnement et ses principes - Comprendre la mécanique de stress dans une mécanique communicationnelle	- Support PPT - Support vidéo (« La peur »)	30'
	Evaluation cognitive	- S'initier au vocabulaire spécifique du stress - Découvrir et comprendre son fonctionnement et ses principes	- Support PPT - Support vidéo (« Le petit chien mignon »)	30'

	Modélisation respiratoire (respirations en carré, rectangle, triangles)	- Expérimenter la technique - Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un événement	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
	Facteurs de stress et Echelle de Holmes et Rahé, modèle C.I.N.E. (S. Lupien)	- Repérer les stressseurs externes et endogènes - Echelle de stress : s'autoévaluer	- Support PPT - Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
	Préparation Mentale de la Réussite (PMR) : 1^{ère} partie	- Découvrir et expérimenter la technique : développement d'un projet - Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un événement - Anticipation des échéances, motivation, développement de sens, construction des projets collectifs	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
	Gestion du stress : approches comportementales	- Gestion de temps (Time-Matrix d'Eisenhower, méthode Pomodoro) - Déconnexion numérique - Savoir choisir la bonne technique au bon moment - Adapter ses comportements au quotidien	Support PPT	15'
	Stress : synthèse	- Autoévaluer les connaissances acquises - Susciter une dynamique d'apprentissage, cohésion et émulation au sein du groupe	- Questionnaire Kahoot - Débriefing individuel et collectif	15'

Formation Initiale Techniques d'Optimisation du Potentiel® (J2 – 7h00)

FATIGUE - SOMMEIL

Planning	Contenu	Objectifs	Moyens	Durée
Jour 2 Matin (3h30)	- Respiration complète (VTE) - Relaxation Sensorielle (RS)	- Expérimenter la technique - Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un événement - Récupérer, gérer une situation stressante, créer un état adapté à un travail mental	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
	Fatigue : - Echelle de Pichot - Définitions - Symptomatologie - Causes - Facteurs de fatigue en contexte professionnel	- Autoévaluer son niveau de fatigue - Savoir repérer et anticiper les effets de la fatigue et de la dette de sommeil - Comprendre les mécanismes de la fatigue	- Support PPT - Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
	- Régulation du Niveau d'Activation (RNA) - Relaxation PsychoPhysiologique Active (RPPA)	- Expérimenter la technique - Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un événement - Récupération, évacuation des tensions musculaires (stress, posture sédentaire)	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
	Sommeil : - Définitions - Pression de sommeil - Horloge biologique - Synchroniseurs externes	- Comprendre la mécanique neurologique et biologique du sommeil - Connaître l'influence des synchroniseurs externes et de l'horloge biologique - Appréhender le système sommeil pour adapter ses comportements	Support PPT	1h30
	- Respiration Régulatrice - Relaxation Paradoxe (RPa)	- Expérimenter la technique - Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un événement - Récupérer, gérer une situation stressante, créer un état adapté à un travail mental	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'

Pause repas

Jour 2 APM (3h30)	- Architecture de Sommeil - Basic-Rest-Activity Cycle	- Connaître la mécanique du sommeil (cycles et stades) - Connaître le champ sémantique du sommeil - Connaître les différents types de sommeil et leur utilité - Appréhender les cycles de temps forts et de temps faibles - Savoir repérer les signaux physiques et psychiques de l'hypovigilance	PPT	30'
	- Balade Sensorielle - Respiration dynamisante - Dynamisation Psycho-Physiologique (DPP)	- Expérimenter la technique - Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un événement - Inclusion dans les échauffements de début de journée (prévention des TMS), hypovigilance et baisse de concentration, fatigue, hypostress, remotivation, confiance en soi	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	45'

	- Sommeil : caractéristiques individuelles - Test de typologie circadienne de Horn et Ostberg	▪ Connaître les caractéristiques inter-indivuelles qui marquent les différences de typologie de sommeil : âge, chronotypologie, durée de sommeil ▪ Se découvrir et apprendre à anticiper ses besoins, son fonctionnement et ses leviers d'ajustement face à la dette de sommeil	▪ Support PPT ▪ Atelier collectif de mise en application ▪ Débriefing individuel et collectif	15'
	Relaxation PsychoPhysiologique Personnalisée (R3P)	▪ Expérimenter la technique ▪ Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un évènement ▪ Construire sa propre R3P sur la base de l'expérimentation des séances de relaxation précédentes ▪ Récupérer, gérer une situation stressante, créer un état adapté à un travail mental	▪ Atelier collectif de mise en application ▪ Débriefing individuel et collectif	30'
	Chronobiologie et performances	▪ Connaître le fonctionnement chronobiologique de la performance (physique et cognitive) ▪ Appréhender un agenda journalier adapté	▪ Support PPT	30'
	Pratique de la sieste (Pause Régénératrice Optimisée : PRO)	▪ Savoir adopter un comportement adapté pour optimiser ses temps de récupération (où, quand, comment) ▪ Intégrer sa R3P dans un objectif de récupération optimisée	▪ Support PPT	15'
	Sommeil : les comportements adaptés	▪ Synthétiser en groupe les connaissances acquises pour créer un agenda comportemental dans un objectif d'amélioration de la quantité et de la qualité du sommeil ▪ Adopter et programmer une ou plusieurs actions à intégrer dans son quotidien en fonction de ses besoins et de ses impératifs	▪ Atelier collectif ▪ Débriefing individuel et collectif	30'
	Fatigue, sommeil : synthèse	▪ Autoévaluer les connaissances acquises ▪ Susciter une dynamique d'apprentissage, cohésion et émulation au sein du groupe	▪ Questionnaire Kahoot ▪ Débriefing individuel et collectif	15'

Formation Initiale Techniques d'Optimisation du Potentiel® (J3 – 6h00)

MOTIVATION ET PREPARATION A L'ACTION - SYNTHÈSE

Planning	Contenu	Objectifs	Moyens	Durée
Jour 3 Matin (3h30)	Météo TOP, R3P/DPP	▪ Expérimentation d'une pratique en autonomie ▪ S'entraîner à l'appropriation des outils ▪ Créer un rituel de début de journée/d'activité	▪ Atelier collectif ▪ Débriefing individuel et collectif	15'
	La motivation : - Définition - Attribution causale - Autodétermination - Compétence et confiance - Besoins psychologiques (A. Maslow, T. Robbins)	▪ Comprendre les concepts motivationnels ▪ Se connaître et comprendre ses propres fonctionnements, ses échelles de valeurs	▪ Présentation orale ▪ Débats participatifs ▪ Support vidéo (« Noël ») ▪ Cartes « Valeurs »	1h15
	Renforcement Positif (R+)	▪ Découvrir et expérimenter la technique ▪ Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un évènement ▪ Confiance et estime de soi, intégration de stratégies gagnantes, motivation, anticipation positive d'échéance	▪ Atelier collectif de mise en application ▪ Débriefing individuel et collectif ▪ Cartes « Qualités »	30'
	Préparation Mentale de la Réussite (PMR) : 2^{ème} partie	▪ Découvrir et expérimenter la technique : animation dynamique ▪ Comprendre et s'approprier l'outil, l'adapter à ses besoins et l'intégrer dans une pratique régulière ou pour faire face à un évènement ▪ Anticipation des échéances, motivation, développement de sens, construction des projets collectifs	▪ Atelier individuel de mise en application ▪ Débriefing individuel et collectif ▪ Cartes « Besoins »	30'
	Techniques d'Optimisation du Potentiel® - Définitions - Historique - Champ d'application - Limites	▪ Connaître l'origine des TOP, ses objectifs, les mots-clés du pratiquant, la limite pédagogie/thérapie	▪ Support PPT ▪ Supports vidéos (TOP en hôpital, TOP et armées, force collective)	1h00
Pause repas				
Jour 3 APM (2h30)	Météo TOP, R3P/DPP	▪ Expérimentation d'une pratique en autonomie ▪ S'entraîner à l'appropriation des outils ▪ Créer un rituel de début de journée/d'activité	▪ Atelier collectif ▪ Débriefing individuel et collectif	30'
	Techniques d'Optimisation du Potentiel® : synthèse des techniques	▪ Intégrer les notions techniques apprises ▪ Découvrir les techniques complémentaires (Signal d'Ajustement Réflexe : SAR / Répétition Mentale : RM)	▪ Support PPT	1h00

	Intégration des TOP dans le quotidien personnel et professionnel	- Susciter la responsabilisation et l'autonomie individuelles - Faire corrélér les outils aux contraintes quotidiennes, aux temps forts et aux temps faibles, aux besoins et aux objectifs du moment - Construction d'une « routine » TOP	- Animation orale - Support papier (« carnet du pratiquant ») - Atelier pratique individuel	15'
	Evaluations des acquis	- Rassembler et synthétiser les connaissances - Mesurer les acquis des bénéficiaires - Favoriser la responsabilisation des stagiaires et la continuité de formation - Réévaluer les systèmes pédagogiques le cas échéant en adoptant les contre-mesures nécessaires - Vérification de la corrélation des contenus avec les attentes initiales des stagiaires	- QCM portant sur les acquis théoriques - Autoévaluation des acquis techniques - Présentation des corrigés - Débriefing collectif et individuel	15'
	Clôture de stage et échanges	- Favoriser l'intégration des contenus - Programmation dans un quotidien adapté et responsabiliser les pratiquants - Débat participatif - Retours d'expériences, questions et échanges	- Animation orale - Débriefing collectif et individuel - Questionnaires de satisfaction « à chaud »	30'

Formation Initiale Techniques d'Optimisation du Potentiel® (Synthèse – 1h00)

Planning	Contenu	Objectifs	Moyens	Durée
Visio (1h00) à J3+30	Synthèse et retours d'expérience	- Favoriser l'intégration des outils et l'autonomie - Verbaliser les retours d'expérience et orienter les champs de pratique - Répondre aux sollicitations et interrogations individuelles et collectives - Prendre en compte les retours « à froid »	- Plateforme Zoom (lien fourni par l'OF) - Débriefing individuel et collectif	1h00

Date de mise à jour du document : 10/01/2025