



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

**Développement personnel, coaching,
accompagnement, management**

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 environnements les plus complexes, les TOP permettent à leurs utilisateurs de gérer leur quotidien en totale autonomie et facilitent l'atteinte de leurs objectifs grâce à l'appropriation d'outils facilitant le 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 vous permet de découvrir cette approche pragmatique reconnue et facilement intégrable quel que soit le contexte (personnel et professionnel), et d'apprendre à adopter un comportement adaptatif face à vos émotions, vos stress, votre fatigue, et vos baisses de motivation, vecteurs de contre-performance. Exploitez l'ensemble de vos ressources !

Public et prérequis :

FI-TOP : aucun prérequis. Stage « TOP pour soi » ouvert à toute personne souhaitant inclure les outils TOP dans son quotidien et apprendre à se gérer pour atteindre ses objectifs et préserver ses états psychophysiologiques inadaptés.

**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 30 ans**

**Formation Initiale TOP® (FI-
TOP), découverte et
acquisition des bases de
l'outil (TOP pour soi) : 3 jours**

**A Paris 12^{ème},
05, 06 et 07 décembre 2026**

**Respiration, relaxation,
dynamisation, imagerie
mentale et dialogue
interne : des outils simples
pour apprendre à se gérer et
atteindre ses objectifs**

**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 :

3 jours, 7h/jour (21 heures)

- ✓ Financement individuel : 750€ TTC
- ✓ Financement par entreprise et institution publique : 1100€
- ✓ 05, 06 et 07 décembre 2026

Lieu de formation :

8 rue de Rambouillet, 75012 Paris

Horaires :

- ✓ Chaque jour : De 9h à 17h
- ✓ Pause déjeuner (sous réserve) : De 12h30 à 13h30

Intervenants :

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

Constance Flamand-Roze, praticienne TOP®, praticienne 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
- ✓ **Entretien téléphonique initial auprès de l'un des formateurs** (Sébastien Dupont)
06.62.51.17.69
- ✓ **Modalités de paiement :**
 - Chèque (à joindre au bulletin d'inscription)
 - Virement (RIB sur demande)
 - Paypal : contact@cano-p-formations.fr
 - Espèces (sur place)
- ✓ **Acompte à l'inscription :**
20% du montant du devis
- ✓ **Délai d'accès :**
15 jours avant le début du stage (48h dans le cas d'un groupe déjà constitué, minimum 4 élèves)

CANO-P Formations

PARIS - FORMATION INITIALE TOP - Hiver 2026

(Techniques d'Optimisation du Potentiel®)

Pour aider l'individu à accéder à la pleine exploitation de ses ressources, faciliter la réussite de ses projets, participer à son équilibre et son bien-être.

Description :

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP) sont un ensemble de stratégies psycho-comportementales 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 de la psychoéducation, selon le parcours des praticiens. L'enseignement de chaque technique et protocole s'effectue sous forme de cours individuel ou collectif par un formateur TOP certifié. La méthode s'intègre parfaitement à une relation d'aide, à un accompagnement thérapeutique, ou encore à un système éducatif, tutoriel ou managérial.

* physiologiques, émotionnelles, cognitives et comportementales

Objectifs de la FI-TOP (les TOP « pour soi ») :

- ✓ Découvrir, comprendre et expérimenter les Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP)
- ✓ Acquérir les techniques et les intégrer de manière adaptée et individualisée dans un quotidien personnel et professionnel en fonction des objectifs et des besoins de chacun

Thèmes abordés :

- Stress et gestion du stress, équilibre de vie pro/perso
- Communication, gestion de conflits, intelligence émotionnelle
- Sommeil, fatigue, temps forts et temps faibles, optimisation de la récupération
- Motivation, déterminants motivationnels, définition d'objectifs, anticipation des échéances
- Concentration, attention, mémoire et méthodes d'apprentissage
- Schéma corporel, estime de soi, confiance en soi
- Gestion de soi par approche physiologique, psycho-cognitive et/ou comportementale :
 - Respirations contrôlées adaptées
 - Techniques de relaxation
 - Dynamisation psycho-physiologique et techniques de préparation à l'action
 - Imagerie (représentations mentales multisensorielles), 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 (tout individu souhaitant intégrer les TOP dans leur quotidien personnel et professionnel).