

PRATICIEN TOP® DEROULE PEDAGOGIQUE



PROGRAMME DU STAGE « PRATICIEN EN TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL® » 15 jours (5 modules de 3 jours)

Déroulé de principe, sous réserve de modification





Praticien en Techniques d'Optimisation du Potentiel® (J1 – 7h00)

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 - Support PPT	1h00
	Débriefing FI-TOP®	Faire un point de situation sur les niveaux de pratiques TOP® individuelles des élèves	Animation orale	30'
	La méthode TOP® : généralités et méthode d'enseignement - Définitions et historique - Philosophie et déontologie - Objectifs - Catégories des techniques - Les procédés de base - Champ de formations - La méthode FEA (Formation – Entrainement – Application) - Structuration d'un cours type	- Savoir présenter la méthode TOP®, ses origines, son histoire, ses objectifs, sa philosophie - Connaitre le parcours de formation - Appréhender la structure d'un cours	- Présentation orale - Support PPT - Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	2h00
Pause repas				
Jour 1 APM (3h30)	Atelier définition des TOP®	- Elaborer sa propre définition de la méthode - Savoir présenter les TOP® à un public	- Atelier individuel - Présentation orale en collectif	30'
	Respirations contrôlées : - Notions d'anatomie et mises en jeu musculaire et nerveuse dans la respiration - Les techniques utilisées en TOP® et leurs variantes : ✓ Respiration contrôlée ✓ Abdominale et complète ✓ Respirations apaisantes (relaxante complète, triangle 1) ✓ Respirations dynamisantes (dynamisante complète, triangle 2)	- Comprendre les mécanismes en jeu dans la respiration et l'impact neuromusculaire dans les objectifs de gestion du stress, de dynamisation, ou de production de relâchement psycho-physiologique - Choisir la technique adaptée aux besoins du sujet - Savoir inclure la respiration dans la phase préparatoire d'une R3P (récupération ou induction) - Savoir présenter pédagogiquement la structure de chacune des techniques respiratoires	- Présentation orale - Support PPT - Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	1h00
	Pratique respiratoire	- Etudier la structure d'une séance de respiration - Elaborer un champ de suggestions spécifique	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
	Atelier supervisé « Respiration »	- Entrainement en posture de praticien - Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
	La Relaxation Musculaire Directe (RMD)	- Comprendre les mécanismes en jeu dans RMD et les objectifs de la technique - Savoir proposer la RMD en fonction des objectifs du sujet - Savoir présenter pédagogiquement la RMD dans un briefing et un debriefing - Savoir inclure les bases de la RMD dans une R3P (récupération ou induction)	- Présentation orale - Support PPT - Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	30'
	Pratique RMD	- Etudier la structure d'une séance de RMD - Elaborer un champ de suggestions spécifique	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'



Praticien en Techniques d'Optimisation du Potentiel® (J2 – 7h00)

Planning	Contenu	Objectifs	Moyens	Durée
Jour 2 Matin (3h30)	La Relaxation Sensorielle (RS)	- Comprendre les mécanismes en jeu dans RS et les objectifs de la technique - Savoir proposer la RS en fonction des objectifs du sujet - Savoir présenter pédagogiquement la RS dans un briefing et un debriefing - Savoir inclure les bases de la RS dans une R3P (récupération ou induction)	- Présentation orale - Support PPT - Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	30'
	Pratique RS	- Etudier la structure d'une séance de RS - Elaborer un champ de suggestions spécifique	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
	Atelier supervisé « Respiration – RMD – RS »	- Entraînement en posture de praticien - Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
	Le stress et la gestion du stress - Définitions - Notions d'hyper et hypo stress, zone d'activation optimale - Mises en jeu physiologiques - Réactions comportementales - Facteurs de stress - Evaluation cognitive - Stratégies de coping - Champ des TOP® dans la gestion du stress - Techniques TOP® en gestion du stress	- Savoir mener un entretien autour de la problématique « stress » et son périmètre associé - Pouvoir identifier les facteurs environnementaux et individuels de stress du sujet - Savoir identifier proposer les leviers de gestion possibles : physiologiques, cognitifs, comportementaux ou globaux en fonction des objectifs du sujet et de leurs réactions de stress : relaxation, dynamisation, régulation - Corréler le stress au champ pédagogique des TOP®, identifier les limites thérapeutiques - Être en mesure de conseiller, orienter, accompagner pédagogiquement un ou des élèves autour de la problématique stress - Être en mesure d'organiser un cours, un atelier ou une conférence autour de la thématique « stress »	- Présentation orale - Support PPT - Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	2h00
Pause repas				
Jour 2 APM (3h30)	La Météo TOP®	- Comprendre les objectifs de la technique - Pouvoir proposer la Météo TOP® en fonction des objectifs du sujet - Savoir présenter pédagogiquement la Météo TOP® dans un briefing et un debriefing - Inclure la Météo TOP® dans un protocole de séance	- Présentation orale - Support PPT - Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	30'
	La Relaxation Musculaire Indirecte (RMI)	- Comprendre les mécanismes en jeu dans RMI et les objectifs de la technique - Savoir proposer la RMI en fonction des objectifs du sujet - Savoir présenter pédagogiquement la RMI dans un briefing et un debriefing - Savoir inclure les bases de la RMI dans une R3P (récupération ou induction)	- Présentation orale - Support PPT - Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	30'
	Pratique Météo TOP® et RMI	- Etudier la structure d'une séance de RMI - Elaborer un champ de suggestions spécifique	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
	Atelier supervisé « RMI »	- Entraînement en posture de praticien - Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	1h00
	Atelier supervisé « Stress »	- Entretien et briefing spécifiques « Stress » - Entraînement en posture de praticien - Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	1h00



Praticien en Techniques d'Optimisation du Potentiel® (J3 – 7h00)

Planning	Contenu	Objectifs	Moyens	Durée
Jour 3 Matin (3h30)	La Relaxation Paradoxale (RPa)	- Comprendre les mécanismes en jeu dans RPa et les objectifs de la technique - Savoir proposer la RPa en fonction des objectifs du sujet - Savoir présenter pédagogiquement la RPa dans un briefing et un debriefing - Savoir inclure les bases de la RPa dans une R3P (récupération ou induction)	- Présentation orale - Support PPT - Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	30'
	Pratique RPa	- Etudier la structure d'une séance de RPa - Elaborer un champ de suggestions spécifique	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
	Atelier supervisé « Respiration – RMD – RS – RMI - RPa »	- Entraînement en posture de praticien - Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
	Sommeil, la fatigue, la vigilance - Définitions et généralités - Caractéristiques d'une nuit de sommeil - Chronobiologie - Caractéristiques individuelles - Fatigue et vigilance - Impact sur les niveaux de performance - Jet-lag - Les siestes et moyens de contre-mesure : Pause Régénératrice Optimisée (PRO) - L'hygiène du sommeil - Techniques d'induction au sommeil - Techniques de gestion de la fatigue	- Savoir mener un entretien autour de la problématique « fatigue » et son périmètre associé - Pouvoir identifier les facteurs environnementaux et individuels générateurs de fatigue - Savoir identifier proposer les leviers de gestion possibles : hygiène du sommeil, techniques de dynamisation, techniques d'induction au sommeil, contre-mesures - Corréler le stress au champ pédagogique des TOP®, identifier les limites thérapeutiques - Être en mesure de conseiller, orienter, accompagner pédagogiquement un ou des élèves autour de la problématique sommeil et fatigue - Être en mesure d'organiser un cours, un atelier ou une conférence autour des thématiques « sommeil », « fatigue », et périmètre associé	- Présentation orale - Support PPT - Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	2h00
Pause repas				
Jour 3 APM (3h30)	La Relaxation Psycho-Physiologique Personnalisée (R3P)	- Comprendre les mécanismes de construction d'une R3P - Savoir proposer la R3P en fonction des objectifs du sujet - Savoir présenter pédagogiquement la R3P dans un briefing et un debriefing - Être en mesure de proposer une R3P adaptée en incluant les techniques de relaxation de la boîte à outils TOP®	- Présentation orale - Support PPT - Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	30'
	Pratique R3P	- Etudier la structure d'une séance de R3P - Elaborer un champ de suggestions spécifique	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
	Atelier supervisé « R3P »	- Entraînement en posture de praticien - Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
	Atelier supervisé « Sommeil / Fatigue »	- Entretien et briefing spécifiques « Sommeil » et/ou « Fatigue » - Entraînement en posture de praticien - Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	1h00
	Evaluation intermédiaire	- Synthétiser les connaissances - Mesurer les acquis des bénéficiaires - Favoriser la responsabilisation des stagiaires et la continuité de formation - Si besoin réévaluer les axes pédagogiques	- QCM type « KAHOOT » et/ou animation orale (selon timing disponible) - Débriefing collectif et individuel	15'
	Bilan de module – Préparation des modules suivants (dans le cas d'une formation en 5 modules de 3 jours)	- Favoriser l'échange et la dynamique d'apprentissage - Prendre en compte les retours individuels et collectifs - Travail intersession : Demande de rédaction d'une R3P	- Questionnaire de satisfaction - Animation orale	45'



Praticien en Techniques d'Optimisation du Potentiel® (J4 – 7h00)

Planning	Contenu	Objectifs	Moyens	Durée
Jour 4 Matin (3h30)	Révisions blocs « Relaxation » / « Respiration » / « Méthode TOP »	- Consolidation des acquis - Favoriser les échanges et les retours d'expérience en intersessions	Animation orale	1h00
	Atelier supervisé « R3P »	- Entraînement en posture de praticien - Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue - Application des rédactions de R3P prévues en travail intermédiaire (annoncé en fin de J3)	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
	Représentations mentales multisensorielles et dialogue interne – EPI-TVAGO	- Comprendre les mécanismes de production des représentations mentales - Savoir enrichir les séances TOP® d'un VAKOG (EPI-TVAGO) adapté - Connaître les critères d'efficacité de l'imagerie mentale	- Présentation orale - Support PPT - Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	1h00
	Bulle ressource, éveil sensoriel, balade sensorielle	- Repérer les points techniques d'animation des outils - Savoir présenter pédagogiquement les techniques dans un briefing et un debriefing - Être en mesure de proposer les outils adaptés aux besoins du sujet	- Présentation orale - Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	30'
	Pratique bulle ressource	- Etudier la structure d'une balade sensorielle (réelle et imaginaire) - Elaborer un champ de suggestions spécifique	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
Pause repas				
Jour 4 APM (3h30)	Atelier supervisé « Eveil sensoriel »	- Entraînement en posture de praticien - Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
	Atelier de développement de l'habileté à imaginer	Mise en pratique d'un exercice favorisant la création et la stabilité de l'imagerie mentale, la découverte du VAKOG (EPI-TVAGO) et le canal préférentiel du sujet	- Atelier collectif de mise en application : découverte d'un objet à l'aveugle par utilisation des sens successifs - Débriefing individuel et collectif	30'
	La Dynamisation Psycho-Physiologique (DPP) – TMS – Régulation du Niveau d'Activation (RNA)	- Connaître les chiffres clés liés aux troubles musculosquelettiques - Connaître la mécanique des TMS et leur impact - Connaître les principes d'emploi de la RNA - Comprendre les mécanismes de construction d'une DPP - Savoir proposer la DPP en fonction des objectifs du sujet - Savoir présenter pédagogiquement la DPP dans un briefing et un debriefing - Être en mesure de mener pédagogiquement une séance de DPP adaptée aux besoins du sujet	- Présentation orale - Support PPT - Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	1h00
	Pratique DPP	- Etudier la structure d'une Dynamisation Psycho-Physiologique - Elaborer un champ de suggestions spécifique	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
	Atelier supervisé « DPP »	- Entraînement en posture de praticien - Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	1h00



Praticien en Techniques d'Optimisation du Potentiel® (J5 – 7h00)

Planning	Contenu	Objectifs	Moyens	Durée
Jour 5 Matin (3h30)	Le savoir-faire du praticien - Principes d'intelligence émotionnelle - Les émotions et les micro-expressions - Communication interpersonnelle : définitions et techniques adaptées à la conduite de séance TOP - Techniques de reformulation et métamodèle du langage - Ecoute et observation - Synchronisation verbale et non verbale - Alliance pédagogique, notions de transfert et contre-transfert	▪ Comprendre les mécanismes en jeu lors de la relation en TOP et dans la communication en générale ▪ Savoir lire et interagir avec les réactions du sujet sans interpréter ▪ Pouvoir s'adapter au sujet verbalement et comportementalement ▪ Créer une relation pédagogique de qualité ▪ Disposer d'outils afin d'améliorer l'intention et l'engagement du sujet dans la séance ▪ Cadrer le champ d'action pédagogique du Praticien TOP	▪ Présentation orale ▪ Support PPT ▪ Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	2h00
	Le briefing pédagogique	▪ Savoir déterminer les objectifs du sujet ▪ Apprendre à construire un briefing de séance en position pédagogique	▪ Présentation orale ▪ Démonstration	30'
	Atelier supervisé « DPP »	▪ Entrainement en posture de praticien ▪ Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue	▪ Atelier collectif de mise en application ▪ Débriefing individuel et collectif	30'
	Atelier supervisé « R3P »	▪ Entrainement en posture de praticien ▪ Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue	▪ Atelier collectif de mise en application ▪ Débriefing individuel et collectif	30'
Pause repas				
Jour 5 APM (3h30)	Le débriefing pédagogique	▪ Apprendre à construire un débriefing de séance en position pédagogique ▪ Faciliter les retours d'expérience ▪ Favoriser l'autonomie du sujet	▪ Présentation orale ▪ Démonstration	30'
	Atelier supervisé « DPP »	▪ Entrainement en posture de praticien ▪ Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue	▪ Atelier collectif de mise en application ▪ Débriefing individuel et collectif	30'
	Atelier supervisé « R3P »	▪ Entrainement en posture de praticien ▪ Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue	▪ Atelier collectif de mise en application ▪ Débriefing individuel et collectif	30'
	Imagerie spécifique « Respiration régulatrice », « Boîte à tracass », bulle protectrice	▪ Etudier la structure d'une séance composée des techniques d'imagerie mentale spécifique « Respiration régulatrice » et « Boîte à tracass » à objectif de gestion du stress et de régulation émotionnelle ▪ Elaborer un champ de suggestions spécifique	▪ Atelier collectif de mise en application ▪ Débriefing individuel et collectif	30'
	Atelier supervisé « séance individuelle complète R3P récupération » = PRO (Pause Régénératrice Optimisée)	▪ Entrainement en posture de praticien ▪ Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue (briefing + corps de séance + débriefing) ▪ Utilisation des supports écrits R3P travaillés en intersessions	▪ Atelier collectif de mise en application ▪ Débriefing individuel et collectif	1h30



Praticien en Techniques d'Optimisation du Potentiel® (J6 – 7h00)

Planning	Contenu	Objectifs	Moyens	Durée
	La motivation - Définitions et généralités - Les 3 approches vues en TOP : - o Théorie de l'autodétermination - o Théorie de la compétence - o Théorie de l'attribution - Déterminants motivationnels - Comment motiver : les besoins - Impact de la motivation : - o Conséquences affectives - o Conséquences comportementales - o Conséquences cognitives - Motivation et performance - La boucle en 6 étapes de la motivation Techniques TOP adaptées	▪ Savoir mener un entretien autour de la problématique « motivation » et son périmètre associé ▪ Pouvoir identifier les facteurs et déterminants impactant le niveau de motivation du sujet ▪ Savoir corrélérer, proposer et utiliser les techniques de déclenchement de l'action ou maintenant le niveau de motivation du sujet ▪ Savoir déterminer et préciser un objectif ▪ Être en mesure de conseiller, orienter, accompagner pédagogiquement un ou des élèves autour de la problématique du manque de motivation ▪ Responsabiliser, autonomiser ▪ Être en mesure d'organiser un cours, un atelier ou une conférence autour des thématiques « motivation » ou techniques de management adaptées et périmètre associé	▪ Présentation orale ▪ Support PPT ▪ Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	2h00
	Atelier supervisé « Motivation »	▪ Entretien et briefing spécifiques « Motivation » ▪ Entraînement en posture de praticien ▪ Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue	▪ Atelier collectif de mise en application ▪ Débriefing individuel et collectif	1h00
	Atelier supervisé « séance individuelle complète R3P récupération »	▪ Entraînement en posture de praticien ▪ Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue (briefing + corps de séance + débriefing) ▪ Utilisation des supports écrits R3P travaillés en intersessions	▪ Atelier collectif de mise en application ▪ Débriefing individuel et collectif	1h30
JPause repas				
Jour 6 APM (3h30)	Représentations mentales (bulle protectrice, éveil et balade sensorielle), R3P, DPP : travail libre	▪ Entraînement en posture de praticien ▪ Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue (briefing + corps de séance + débriefing)	▪ Atelier collectif de mise en application ▪ Débriefing individuel et collectif	1h00
	Représentation multisensorielle de détente : conduite de séance en conversationnel	▪ Etudier la structure d'une séance menée en conversationnel (avec feedback verbaux ou non verbaux donnés au volontariat par le sujet) ▪ Elaborer un champ de suggestions spécifique ▪ Pouvoir s'adapter au timing du sujet et à ses capacités à produire des représentations mentales efficaces ▪ Faire progresser le sujet dans ses capacités de représentations mentales à son rythme et en autonomie	▪ Démonstration ▪ Débriefing collectif	30'
	Atelier pratique « Représentation multisensorielle de détente : conduite de séance en conversationnel »	▪ Entraînement en posture de praticien ▪ Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue	▪ Atelier collectif de mise en application ▪ Débriefing individuel et collectif	1h00
	Evaluation intermédiaire	▪ Synthétiser les connaissances ▪ Mesurer les acquis des bénéficiaires ▪ Favoriser la responsabilisation des stagiaires et la continuité de formation ▪ Si besoin réévaluer les axes pédagogiques	▪ QCM type « KAHOOT » et/ou animation orale (selon timing disponible) ▪ Débriefing collectif et individuel	15'
	Bilan de module – Préparation des modules suivants (dans le cas d'une formation en 5 modules de 3 jours)	▪ Favoriser l'échange et la dynamique d'apprentissage ▪ Prendre en compte les retours individuels et collectifs ▪ Travail intersession : préparer une présentation orale en J7 du projet TOP professionnel (public visé, grandes lignes d'approches)	▪ Questionnaire de satisfaction ▪ Animation orale	45'



Praticien en Techniques d'Optimisation du Potentiel® (J7 – 7h00)

Planning	Contenu	Objectifs	Moyens	Durée
Jour 7 Matin (3h30)	Retex module précédent	- Consolidation des acquis - Favoriser les échanges et les retours d'expérience en intersessions - Présentation orale succincte des projets TOP professionnels individuels	Animation orale	1h00
	La Projection Mentale de la Réussite (PMR)	- Comprendre les mécanismes de construction de la PMR - Savoir proposer la PMR en fonction des objectifs du sujet - Savoir présenter pédagogiquement la PMR dans un briefing et un debriefing - Être en mesure de mener pédagogiquement une séance de PMR adaptée aux besoins du sujet ✓ En conversationnel (« PMR-VA » : PMR en vigilance active » ✓ En mode adapté (PMR Sommeil, PMR en optimisation des temps de pause « Escalade de jour/nuit ») - En mode formel après induction	- Présentation orale - Support PPT - Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	1h00
	Pratique : DPP et PMR collective	- Expérimenter un mode d'animation de la PMR dans un objectif de développement de la force collective, de la cohésion, de la motivation, du développement du sens et des valeurs individuelles et collectives - Découvrir une adaptation de la technique - Engager un processus de réflexion chez le Praticien TOP autour de l'aspect malléable de l'outil et favoriser la créativité du Praticien	- Atelier collectif de mise en application - Debriefing individuel et collectif	45'
	Pratique : construction du « totem de la promotion » avec application de la méthode PMR	- Expérimenter un mode d'animation de la PMR dans un objectif de développement de la force collective, de la cohésion, de la motivation, du développement du sens et des valeurs individuelles et collectives - Découvrir une adaptation de la technique - Engager un processus de réflexion chez le Praticien TOP autour de l'aspect malléable de l'outil et favoriser la créativité du Praticien - Favoriser l'engagement des stagiaires et la cohésion de la promotion	- Atelier collectif de mise en application - Debriefing individuel et collectif	45'
Pause repas				
Jour 7 APM (3h30)	- Les suggestions	- Apprendre les différentes suggestions utilisées en TOP - Savoir utiliser les suggestions en fonction des objectifs et du contexte - Permettre au praticien d'enrichir, adapter et orienter au mieux ses axes de travail en séance	- Présentation orale - Support PPT - Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	45'
	Atelier supervisé « Construction de suggestions »	Temps de réflexion individuel : enrichir son champ de suggestions de praticien en vue de l'obtention d'un résultat souhaité	- Atelier individuel de mise en application - Debriefing individuel et collectif	45'
	Atelier supervisé « PMR-VA » - « PMR adaptée » - « PMR »	- Entraînement en posture de praticien - Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue	- Atelier collectif de mise en application - Debriefing individuel et collectif	2h00



Praticien en Techniques d'Optimisation du Potentiel® (J8 – 7h00)

Planning	Contenu	Objectifs	Moyens	Durée
Jour 8 Matin (3h30)	Le Renforcement Positif (R+)	- Comprendre les mécanismes de construction du R+ - Savoir proposer le R+ en fonction des objectifs du sujet - Savoir présenter pédagogiquement le R+ dans un briefing et un debriefing - Être en mesure de mener pédagogiquement une séance de R+ adaptée aux besoins du sujet ✓ En conversationnel ✓ En mode adapté (sas des petits bonheurs du jour) ✓ En mode formel après induction	- Présentation orale - Support PPT - Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	1h00
	Pratique « Sas des petits bonheurs du jour »	- Etudier la structure du R+ en mode adapté - Proposer une adaptation du R+ dans une routine ou en gestion ponctuelle - Elaborer un champ de suggestions spécifique	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
	Pratique « R+ »	- Etudier la structure du R+ - Elaborer un champ de suggestions spécifique	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	30'
	Atelier supervisé « Sas des petits bonheurs du jour » - « R+ conversationnel » - « R+ »	- Entraînement en posture de praticien - Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	1h30
Pause repas				
Jour 8 APM (3h30)	La Répétition Mentale (RM)	- Comprendre les mécanismes de construction de la RM - Savoir proposer la RM en fonction des objectifs du sujet - Savoir présenter pédagogiquement la RM dans un briefing et un debriefing ✓ Être en mesure de mener pédagogiquement une séance de RM adaptée aux besoins du sujet	- Présentation orale - Support PPT - Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	1h00
	Visionnage séance « RM »	- Etudier la structure d'une RM - Elaborer un champ de suggestions spécifique	- Séance vidéo enregistrée - Débriefing individuel et collectif	30'
	Atelier supervisé « RM »	- Entraînement en posture de praticien - Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	1h00
	Atelier supervisé « RM conversationnel » - « RM »	- Entraînement en posture de praticien - Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	1h30



Praticien en Techniques d'Optimisation du Potentiel® (J9 – 7h00)

Planning	Contenu	Objectifs	Moyens	Durée
Jour 9 Matin (3h30)	Le Signal d'Ajustement Réflexe (SAR)	- Comprendre les mécanismes de construction d'une séance de programmation de SAR - Savoir proposer une programmation de SAR en fonction des objectifs du sujet - Savoir présenter pédagogiquement le SAR dans un briefing et un debriefing : sa programmation, son intérêt d'utilisation en situation - Être en mesure de mener pédagogiquement une séance de programmation de SAR adaptée aux besoins du sujet ✓ SAR relaxant ✓ SAR dynamisant - SAR de régulation	- Présentation orale - Support PPT - Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	1h00
	Démonstration « SAR »	- Etudier la structure d'une séance de programmation de SAR - Elaborer un champ de suggestions spécifique	- Démonstration en séance individuelle publique avec un stagiaire volontaire - Débriefing individuel et collectif	1h00
	Pratique « Programmation SAR »	- Etudier la structure d'une séance de programmation de SAR - Elaborer un champ de suggestions spécifique - Acquérir un SAR individuel	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	1h30
	Atelier supervisé « SAR »	- Entraînement en posture de praticien - Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	1h00
Pause repas				
Jour 9 APM (3h30)	La Pré-Activation Mentale (PAM)	- Comprendre les mécanismes de construction de la PAM - Savoir proposer la PAM en fonction des objectifs du sujet - Savoir présenter pédagogiquement la PAM dans un briefing et un debriefing - Être en mesure de mener pédagogiquement une séance de PAM	- Présentation orale - Support PPT - Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	30'
	Atelier supervisé « RM » - « R+ » - « PMR » - « SAR »	- Entraînement en posture de praticien - Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue - Savoir proposer le bon outil d'imagerie mentale et de préparation à l'action au bon moment	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	2h00
	Evaluation intermédiaire	- Synthétiser les connaissances - Mesurer les acquis des bénéficiaires - Favoriser la responsabilisation des stagiaires et la continuité de formation - Si besoin réévaluer les axes pédagogiques	- QCM type « KAHOOT » et/ou animation orale (selon timing disponible) - Débriefing collectif et individuel	15'
	Bilan de module – Préparation des modules suivants (dans le cas d'une formation en 5 modules de 3 jours)	- Favoriser l'échange et la dynamique d'apprentissage - Prendre en compte les retours individuels et collectifs - Répartition entre stagiaires des thématiques à présenter lors du prochain module - Travail intersession : voir fiche suivante	- Questionnaire de satisfaction - Animation orale	45'



Praticien en Techniques d'Optimisation du Potentiel®

Travail en intersession entre Jour 9 et Jour 10*

1/ Création d'une présentation orale sur une thématique TOP

- Thématique imposée par le formateur en J9
- Temps de présentation 45' (adapté selon le nombre de stagiaires de la promotion)
- Utilisation obligatoire d'un support Power Point
- L'élève définit :
 - Son public
 - Le contexte
 - L'objectif de sa présentation
- Liberté dans le nombre de diapositives
- Utilisation possible de supports médias annexes (films, bande-son...)
- Penser à faire des liens avec les outils ou moyens TOP lorsque l'occasion se présente
- Obligation d'incorporer un temps de pratique adaptée à la thématique dans la présentation (nombre d'outils et durée au choix du sujet)
- Travail obligatoire mais non-évalué, permettra une révision collaborative en vue de l'évaluation écrite

2/ Préparation de l'évaluation écrite (J11)

- Note minimale : 10/20
- Temps de travail : 2h30
- Questions ouvertes ou fermées portant sur l'ensemble du programme du Praticien TOP déjà vu à ce stade du stage
- Possibilité de rattrapage en J13 si besoin

*Dans le cas d'une formation en 5 modules de 3 jours. Si formation modulée en 3x5 jours, ce travail est placé entre le jour 5 et le jour 6



Praticien en Techniques d'Optimisation du Potentiel® (J10 – 7h00)

Planning	Contenu	Objectifs	Moyens	Durée
Jour 10 Matin (3h30)	Retex module précédent	- Consolidation des acquis - Favoriser les échanges et les retours d'expérience en intersessions	Animation orale	1h00
	Atelier supervisé : Développement pédagogique d'une thématique TOP en formation	- Entraînement en posture de praticien - Acquérir des automatismes d'animateur d'atelier pédagogique collectif ou format conférence - Implication individuelle pédagogique, synthèse et architecture de prise de parole - Atelier de synthèse thématique contextualisé (choix du public : entreprise, cabinet de consultation, sport, éducation...) - Analyse des contraintes et des besoins du public choisi (processus de réflexion analytique et corrélation avec les contenus théoriques et pratiques de la boîte à outils TOP) - Présentation au groupe pour révision théorique et exemple de mise en situation pratique	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	2h30
Pause repas				
Jour 10 APM (3h30)	Atelier supervisé : Développement pédagogique d'une thématique TOP en formation	- Entraînement en posture de praticien - Acquérir des automatismes d'animateur d'atelier pédagogique collectif ou format conférence - Implication individuelle pédagogique, synthèse et architecture de prise de parole - Atelier de synthèse thématique contextualisé (choix du public : entreprise, cabinet de consultation, sport, éducation...) - Analyse des contraintes et des besoins du public choisi (processus de réflexion analytique et corrélation avec les contenus théoriques et pratiques de la boîte à outils TOP) - Présentation au groupe pour révision théorique et exemple de mise en situation pratique	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	3h30



Praticien en Techniques d'Optimisation du Potentiel® (J11 – 7h00)

Planning	Contenu	Objectifs	Moyens	Durée
Jour 11 Matin (3h30)	Atelier supervisé : Développement pédagogique d'une thématique TOP en formation	▪ Entraînement en posture de praticien ▪ Acquérir des automatismes d'animateur d'atelier pédagogique collectif ou format conférence ▪ Implication individuelle pédagogique, synthèse et architecture de prise de parole ▪ Atelier de synthèse thématique contextualisé (choix du public : entreprise, cabinet de consultation, sport, éducation...) ▪ Analyse des contraintes et des besoins du public choisi (processus de réflexion analytique et corrélation avec les contenus théoriques et pratiques de la boîte à outils TOP) ▪ Présentation au groupe pour révision théorique et exemple de mise en situation pratique	▪ Atelier collectif de mise en application ▪ Débriefing individuel et collectif	3h30
Pause repas				
Jour 11 APM (3h30)	Préparation évaluation écrite	▪ Temps de révision individuel et collectif	▪ Animation orale	1h00
	Evaluation écrite	▪ Synthèse du programme TOP ▪ Corrélation théorie/pratique ▪ Connaissances générales de la méthode TOP, son champ d'application, ses outils ▪ Analyse de cas pratiques	▪ Format de questions : ouvertes et fermées ▪ Sur papier libre	2h30



Praticien en Techniques d'Optimisation du Potentiel® (J12 – 7h00)

Planning	Contenu	Objectifs	Moyens	Durée
Jour 12 Matin (3h30)	Débriefing évaluation écrite	- Guide de correction du contrôle de connaissances - Diagnostic du niveau d'acquis du groupe et des cas individuels - Orientation sur les axes d'amélioration éventuels - Débat et échanges	- Animation orale - Débriefing individuel et collectif	30'
	La mémoire	- Connaitre les bases des mécanismes de la mémoire - Pouvoir animer un atelier pédagogique autour de la thématique « Mémoire » et son périmètre associé - Corréler les mécanismes de la mémoire avec le champ des TOP et les techniques adaptées - Savoir conseiller et orienter un individu ou un groupe	- Présentation orale - Support PPT - Ateliers individuels et collectifs débriefés (table de rappel, effet récence et primauté, rappel indicé)	2h00
	Pratique libre (toutes techniques)	- Entraînement en posture de praticien - Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue - Savoir proposer le bon outil d'imagerie mentale et de préparation à l'action au bon moment	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	1h00
Pause repas				
	La Relaxation Psycho-Physiologique Active (RPPa)	- Comprendre les mécanismes de construction de la RPPa - Savoir proposer la RPPa en fonction des objectifs du sujet - Savoir présenter pédagogiquement la RPPa dans un briefing et un debriefing - Être en mesure de mener pédagogiquement une séance de RPPa	- Présentation orale - Support fiche de séance - Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 4^{ème} édition	45'
	Expérimentation RPPa	- Etudier la structure d'une séance de programmation de SAR - Elaborer un champ de suggestions spécifique - Vivre la séance pour en comprendre son impact	- Atelier collectif en ½ groupe : un groupe vit la séance, l'autre observe, puis inversement - Débriefing individuel et collectif	1h00
Jour 12 APM (3h30)	Atelier supervisé « RPPa »	- Entraînement en posture de praticien - Acquérir des automatismes d'accompagnant et pédagogue	- Atelier collectif de mise en application - Débriefing individuel et collectif	1h00
	Bilan de module – Préparation des modules suivants (<i>dans le cas d'une formation en 5 modules de 3 jours</i>)	- Favoriser l'échange et la dynamique d'apprentissage - Prendre en compte les retours individuels et collectifs - Répartition entre stagiaires des thématiques à présenter lors du prochain module - Travail intersession : voir fiche suivante	- Questionnaire de satisfaction - Animation orale	45'



Praticien en Techniques d'Optimisation du Potentiel®

Travail en intersession entre Jour 12 et Jour 13*

1/ Rédaction des 5 fiches pédagogiques

- Note minimale : 10/20 (4 points par fiche)
- Les techniques à préparer : PMR / RM / DPP / R+ / SAR (programmation)
- Une technique par fiche
- Sur chaque fiche, préciser :
 - Le public bénéficiaire (possibilité d'envisager plusieurs publics différents d'une fiche à l'autre)
 - L'analyse du contexte
 - L'analyse des contraintes du public
 - L'analyse des besoins
 - Justifier le choix de la technique (corrélation entre besoins et bénéfices)
 - Rédiger sommairement les grandes lignes de la séance (faire ressortir notamment s'il y a des particularités techniques ou des points à justifier)

2/ Préparation à l'évaluation pédagogique

- Note minimale : 10/20
- Passage en séance sur 2 des 5 techniques préparées sur fiche (au choix du stagiaire)
- Temps de préparation et d'installation : 10'
- Public : élèves volontaires de la promotion
- Possibilité de ramener du matériel spécifique si nécessaire
- Séance complète (briefing et debriefing inclus) max 45'
- Ordre de passage à l'initiative des élèves
- Les derniers à passer pourraient se voir imposer une technique si elle n'a pas été encore tirée au sort précédemment

*Dans le cas d'une formation en 5 modules de 3 jours. Si formation modulée en 3x5 jours, ce travail est placé entre le jour 10 et le jour 11



Praticien en Techniques d'Optimisation du Potentiel® (J13 – 7h00)

Planning	Contenus	Objectifs	Moyens	Durée
Jour 13 Matin (3h30)	Retex module précédent	▪ Consolidation des acquis ▪ Favoriser les échanges et les retours d'expérience en intersessions	▪ Animation orale	1h00
	Evaluations pédagogiques	▪ Tirage au sort 10' avant passage sur l'une technique préparée à l'avance par l'élaboration de fiche pédagogique ✓ PMR ✓ RM ✓ R+ ✓ DPP ✓ SAR ▪ Mise en situation pratique ✓ Présentation de la séance (public, contraintes, besoins, justification du choix de la technique) ✓ Briefing pédagogique ✓ Corps de séance ✓ Débriefing pédagogique ▪ Public : camarades de promotion volontaires ▪ Temps de passage par élève : 45'	▪ Exercice de mise en application ▪ Débriefing individuel et collectif ▪ Double évaluation (présence de deux formateurs)	2h30
Pause repas				
Jour 13 APM (3h30)	Evaluations pédagogiques	▪ Tirage au sort 10' avant passage sur l'une technique préparée à l'avance par l'élaboration de fiche pédagogique ✓ PMR ✓ RM ✓ R+ ✓ DPP ✓ SAR ▪ Mise en situation pratique ✓ Présentation de la séance (public, contraintes, besoins, justification du choix de la technique) ✓ Briefing pédagogique ✓ Corps de séance ✓ Débriefing pédagogique ▪ Public : camarades de promotion volontaires ▪ Temps de passage par élève : 45'	▪ Exercice de mise en application ▪ Débriefing individuel et collectif ▪ Double évaluation (présence de deux formateurs)	3h30



Praticien en Techniques d'Optimisation du Potentiel® (J14 – 7h00)

Planning	Contenu	Objectifs	Moyens	Durée
Jour 14 Matin (3h30)	Evaluations pédagogiques	▪ Tirage au sort 10' avant passage sur l'une technique préparée à l'avance par l'élaboration de fiche pédagogique ✓ PMR ✓ RM ✓ R+ ✓ DPP ✓ SAR ▪ Mise en situation pratique ✓ Présentation de la séance (public, contraintes, besoins, justification du choix de la technique) ✓ Briefing pédagogique ✓ Corps de séance ✓ Débriefing pédagogique ▪ Public : camarades de promotion volontaires ▪ Temps de passage par élève : 45'	▪ Exercice de mise en application ▪ Débriefing individuel et collectif ▪ Double évaluation (présence de deux formateurs)	1h30
	Le champ de compétence	▪ Sensibilisation aux cas de pathologies thérapeutiques ✓ Syndrome de stress post-traumatique ✓ Autres cas cliniques ▪ Savoir repérer les signaux pathologiques ▪ Préciser les champs d'action du praticien TOP ▪ Connaître les différences entre accompagnement thérapeutique et pédagogique ▪ Apprendre à se positionner en tant que pédagogue ▪ Pouvoir réorienter de manière adaptée	▪ Animation par un psychologue sensibilisé ou formé aux TOP ▪ Support PPT	2h30
Pause repas				
Jour 14 APM (3h30)	Evaluations pédagogiques	▪ Tirage au sort 10' avant passage sur l'une technique préparée à l'avance par l'élaboration de fiche pédagogique ✓ PMR ✓ RM ✓ R+ ✓ DPP ✓ SAR ▪ Mise en situation pratique ✓ Présentation de la séance (public, contraintes, besoins, justification du choix de la technique) ✓ Briefing pédagogique ✓ Corps de séance ✓ Débriefing pédagogique ▪ Public : camarades de promotion volontaires	▪ Exercice de mise en application ▪ Débriefing individuel et collectif ▪ Double évaluation (présence de deux formateurs)	3h30



Praticien en Techniques d'Optimisation du Potentiel® (J15 – 7h00)

Planning	Contenu	Objectifs	Moyens	Durée
Jour 15 Matin (3h30)	Evaluations pédagogiques (rattrapages)	- Tirage au sort 10' avant passage sur l'une technique préparée à l'avance par l'élaboration de fiche pédagogique ✓ PMR ✓ RM ✓ R+ ✓ DPP ✓ SAR - Mise en situation pratique ✓ Présentation de la séance (public, contraintes, besoins, justification du choix de la technique) ✓ Briefing pédagogique ✓ Corps de séance ✓ Débriefing pédagogique - Public : camarades de promotion volontaires - Temps de passage par élève : 45'	- Exercice de mise en application - Débriefing individuel et collectif - Double évaluation (présence de deux formateurs)	1h30
	Pratique « La cible » (optionnel : selon timing)	- Expérimenter la technique « Cible » - Travail de développement personnel - Ouvrir le champ de connaissance du futur Praticien TOP®	- Exercice d'expérimentation - Débriefing individuel et collectif	1h00
	Schéma corporel et image du corps (optionnel : selon timing))	- Connaître les notions de base définissant le schéma corporel et l'image du corps - Savoir repérer les besoins de développement du schéma corporel ou de l'image du corps dans le briefing - Corréler les techniques TOP adaptées au développement du schéma corporel ou de l'image du corps	- Présentation orale - Support PPT - Manuel « Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel », Edith Perreaut-Pierre, 3^{ème} édition	1h00
Pause repas				
Jour 15 APM (3h30)	La personnalité, l'Homme total (optionnel : selon timing)	- Réflexion et développement des connaissances du Praticien TOP® sur les mécanismes de la psyché humaine (bases théoriques modélisées) ✓ Théories freudiennes et Jungiennes ✓ Analyse transactionnelle ✓ Le comportement ✓ Energétique	- Présentation orale - Support PPT	1h30
	Démonstration d'une technique intégrative	- Intégration des TOP dans une séance d'Hypnose - Travail de développement personnel - Ouvrir le champ de connaissance du futur Praticien TOP®	- Démonstration en « cabinet public » - Débriefing individuel et collectif	1h00
	Bilan de module – Préparation de la rédaction et de la soutenance des mémoires	- Favoriser l'échange et la dynamique d'apprentissage - Prendre en compte les retours individuels et collectifs - Cadrer le travail de rédaction des mémoires en intersession - Préparer la présentation orale des mémoires	- Questionnaire de satisfaction - Animation orale	1h00



Praticien en Techniques d'Optimisation du Potentiel®

Travail en intersession après le jour 15

1/ Rédaction du projet professionnel

- Note minimale 10/20
- Au moins une vingtaine de page
- Taille de police : max 12
- Max ¼ du dossier sur présentation personnelle
- Possibilité d'embellir le dossier, mais limiter en nombre de photos et privilégier la matière TOP !
- Objectif du mémoire :
 - Exposer vos motivations dans votre parcours TOP
 - Exposer au jury les projets
 - Modèle de compréhension de l'outil TOP
 - Architecture de vos réflexions concernant vos futures interventions et accompagnements
- Dans le même esprit que les fiches pédagogiques, le mémoire précise le contexte d'emploi des TOP (public, contraintes, besoins...)
- Envoi du dossier en version PDF

6/ Présentation du mémoire à l'oral

- Date convenue selon disponibilités mutuelles, après la réception du dossier PDF
- Support PPT possible pour animer
- En visio ou en présentiel selon les possibilités
- Invitation envoyée aux autres élèves du groupe qui souhaiteraient assister à la soutenance

Dernière mise à jour du document : 17/02/2025