



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 T.O.P en toute autonomie. Techniques de dynamisation, de relaxation et régulation afin d'être dans sa zone optimal 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 T.O.P
2. Respirations contrôlées
3. Relaxations
4. Motivations, préparation à l'action et techniques de dynamisation
5. Stress et techniques de gestion du stress
6. Sommeil, vigilance et gestion du temps
7. Mémoire, synthèse pratique en rapport avec l'activité

INTERVENANT

Formateur T.O.P, certifiée expert par DR Edith Perrault-Pierre, armée de l'air.

Durée : 03 Jours

Lieux : DIJON

Dates : 04, 05, 06 Décembre 2014

Tarifs : 200/ jour de semaine