



**SAS INSTITUT ORPHEE**  
**202 Chemin de Haize Lekua**  
**64200 ARCANGUES**

N° d'enregistrement de formation : 72 64 03694 64

N° de Certification Qualiopi : 00250

N° Datadock : 0010600

N° de SIRET : 802 466 987 00012

## **PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE :**

### **Formation Initiale aux Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP) : Être et rester au TOP !**

Stage de 3 jours (21 heures)

#### **1. RESUME ET OBJECTIFS**

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) sont un ensemble de stratégies mentales\* 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 psychothérapeutiques, selon le parcours des praticiens. L'enseignement et la méthode s'intègrent parfaitement à une relation d'aide, à un accompagnement thérapeutique, ou encore à un système éducatif, tutoriel ou managérial.

\* cognitives et comportementales

\*\* physiologiques, émotionnelles, cognitives et comportementale

#### **Objectifs :**

- Apprendre en quoi consistent les TOP et comment utiliser ces techniques au quotidien
- Savoir utiliser les TOP pour prendre soin de soi et des autres
- Comprendre en profondeur les notions de stress, de fatigue et leur implication sur la santé.
- Expérimenter et pratiquer les outils TOP de respiration, relaxation, imagerie mentale et dialogue interne.

#### **2. DESCRIPTION, PROGRAMME DETAILLE**

**Prérequis :** Être professionnel de santé et avoir validé le module initiation et perfectionnement à l'hypnose

**Le programme :**

**Jour 1 :** Matin :

- Les TOP : présentation, définitions, applications
- La météo TOP
- Les respirations géométriques
- Le stress : stress/corps/cerveau : comment ça marche ? Les TOP et les neurosciences

Après-midi :

- La relaxation musculaire directe
- La relaxation paradoxale
- La boîte à tracas
- Les échelles de stress et d'anxiété : atelier pratique

## **Jour 2 :** Matin :

- Le sommeil et la fatigue : comment fonctionne le sommeil, différence entre « dormir assez » et « bien dormir », les conséquences d'un mauvais sommeil sur la santé
  - La relaxation sensorielle
  - Nouvelles respirations
  - Pratique de la balade sensorielle réelle et imaginaire
- Après-midi :
- Le renforcement positif
  - La confiance en soi et l'estime de soi
  - La relaxation musculaire indirecte

## **Jour 3 :** Matin :

- La dynamisation Psycho Physiologique : se dynamiser pour abaisser les niveaux de tension
  - La motivation : concepts, impacts sur le quotidien, techniques associées
- Après midi :
- Construire sa R3P
  - La répétition mentale
  - La programmation mentale de la réussite

### **3. MOYENS PÉDAGOGIQUES, ENCADREMENT ET SUIVI**

L'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des stagiaires afin de permettre une adaptation optimale du processus pédagogique qui aura été prévu par le formateur. Elle se déroulera ensuite dans le respect du programme de formation qui aura été préalablement remis au stagiaire, et ce, suivant une alternance d'exposés théoriques et pratiques, en conformité avec le savoir-faire de l'organisme de formation afin que les stagiaires puissent régulièrement intervenir au cours du stage pour poser des questions et faciliter le transfert de connaissances dans le cadre du processus pédagogique préalablement défini dans le cadre de l'élaboration du stage.

Le formateur veillera à permettre aux stagiaires de disposer régulièrement de la possibilité de s'exprimer et d'échanger avec le formateur et, éventuellement, de confronter sa compréhension des concepts avec les autres stagiaires. Il remettra également un support pédagogique qui permettra à chaque stagiaire de suivre le déroulement de l'action de formation professionnelle, chapitre par chapitre, et ainsi accéder aux connaissances constituant les objectifs de l'action de formation professionnelle.

### **4. MODE D'ÉVALUATION DES CONNAISSANCES**

1. En fin de formation un questionnaire anonyme d'évaluation est rempli en ligne par chaque participant afin d'améliorer le contenu de la formation, la qualité du formateur et les axes attendus de cette formation.
2. Par ailleurs, le ou les formateurs remplissent un questionnaire d'évaluation lors de chaque module.
3. Enfin, muni de toutes ces données, un rapport d'analyse qualité est rédigé et est adressé dans les jours qui suivent la réalisation du module de la formation.

### **4. DATE ET INTERVENANT**

Dates : **du 12 au 14 avril 2024**

Formateur : **Mme Constance FLAMAND-ROZE**, PhD en neurosciences, orthophoniste et hypnothérapeute

### **5. LIEU DE FORMATION**

Le stage se déroulera à **l'Hôtel de Chiberta et du golf** – 104, Bd des plages – 64600 ANGLET.  
Les horaires de cours sont de 9h à 17h30.

### **6. PRIX**

Tarif particulier : 630€, déjeuners et pauses inclus.

Tarif conventionné (institution) : 790€, déjeuners et pauses inclus.