



Parcours
Techniques
d'Optimisation du
Potentiel

www.rend-fort.com



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : action de formation



Techniques d'Optimisation du Potentiel

Reprendre le contrôle, mieux réguler son niveau d'énergie, consolider sa boîte à outil

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP) sont un ensemble de moyens et stratégies mentales permettant à chacun.e de mobiliser au mieux ses ressources psycho-cognitives et comportementales. Elles ont été développées d'abord par et pour le monde militaire, et ont été adaptées depuis une dizaine d'années au monde civil.

Ces techniques permettent de gérer la dynamisation, la préparation à l'action, la régulation de l'énergie et la récupération après ou face à des situations de stress. Apprendre à respirer, se relaxer et créer des images mentales qui mettent en action sont le socle de ces techniques.

Le parcours TOP Rend-Fort permet d'aller progressivement vers une autonomisation des pratiques, d'intégrer les TOP dans le quotidien et d'appliquer, avec plus d'autonomie, la bonne technique au bon moment.

Nos accompagnants TOP sont tous des praticien.ne.s certifié.e.s TOP et formé.e.s aux protocoles Rend-Fort.

Le parcours TOP Rend-Fort

6 modules spécialement conçus pour s'adapter aux contextes de crise, pour récupérer, se réguler et se dynamiser au travers de séances d'une heure, ayant pour finalité de vous approprier les Techniques d'Optimisation du Potentiel®, et repartir avec des outils TOP faciles à utiliser au quotidien, en 5 minutes si besoin, et vous constituer votre propre boîte à outil.

1

Apprendre à s'évader

Explication des techniques de base (respi-relax-visualisation)
Évaluer sa météo intérieure
Respirer, relâcher

2

Accueillir ses émotions

Prise de conscience des bienfaits de la respiration
Moduler sa respiration selon ses besoins
Personnaliser et adapter sa respiration

3

Optimiser ses pauses

Prise de conscience de ses ressentis
Déconnexion sensorielle
Créer sa bulle de ressources

4

Évaluer son énergie

Se dynamiser en toutes circonstances
Restaurer ses capacités physiques et psychiques
Gagner en lucidité

5

Renforcer son optimisme

Favoriser un regard positif sur sa journée
Consolider la confiance en soi et l'estime de soi

6

Se projeter pour réussir

Savoir se dynamiser
Organiser, mobiliser et optimiser ses ressources
Visualiser l'efficacité de ses actions futures

Objectifs de la formation

- ▶ Préparation aux situation de crise : prise de décision, autonomie, adaptabilité
- ▶ Développement des capacités de résilience au travail : gestion du stress et de la pression, capacité d'adaptation, prise de recul, renforcement de l'équilibre émotionnel
- ▶ Aptitude individuelle et collective au changement : organisation et adaptabilité face au changement
- ▶ Activation et optimisation de ses ressources : favoriser une meilleure perception de soi-même et de son environnement, renforcement de la confiance en soi, régénération du potentiel opérationnel.

Pré-requis

Les parcours TOP Rend-Fort sont accessibles à tous, sans condition de prérequis.

Modalités d'évaluation

Les acquis sont évalués par les accompagnants au regard des objectifs pédagogiques et sur la base des questionnaires Rend-Fort :

- ▶ Ante (appréciation des compétences)
- ▶ Questionnaire à mi-parcours
- ▶ Post (mesure du renforcement des compétences)

Durée

Le parcours TOP Rend-Fort est structuré en six séances d'une heure, qui peuvent être adaptées à vos contraintes et besoins.

Tarifs

Pour un groupe allant de 10 à 20 personnes, les formations Rend-Fort sont facturées entre 450€ et 1000€ par heure, fourchette qui tient compte notamment du statut de votre organisation (à but lucratif ou non). Nous vous invitons donc à nous contacter par e-mail (contact@rend-fort.com) ou par téléphone (01 84 27 09 80) pour recevoir un devis adapté.

En tant qu'entreprise sociale et solidaire, Rend-Fort favorise l'accès au plus grand nombre aux formations proposées, et peut étudier avec vous la mise en place d'un tarif social et solidaire adapté à vos possibilités de financement.

Modalités d'accès et délais

Pouvant être réalisées en présentiel comme en distanciel, tous les parcours TOP Rend-Fort peuvent débuter, une fois la convention de formation signée, dans un délais de deux semaines.

Pour vous inscrire et connaître les modalités de participation, merci de nous écrire à contact@rend-fort.com. Nous vous répondrons dans les meilleurs délais.

Accessibilités aux personnes en situation de handicap

Vous êtes en situation de handicap et/ou avez un besoin particulier ? Contatez-nous à handicap@rend-fort.com.