



DÉVELOPPER SA CAPACITÉ D'ADAPTATION POUR GÉRER LES CHANGEMENTS ET LES IMPRÉVUS - LES TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL (TOP)

PRÉAMBULE

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) sont des postures et techniques mentales qui permettent de s'adapter rapidement à des situations complexes et/ou difficiles. Ces techniques répondent à des problématiques de terrain concrètes telles que la gestion d'une crise, la gestion de l'impact émotionnel ou autre. Ainsi, les faiblesses pouvant être amenées par l'imprévu pourront devenir une force. Les Techniques d'Optimisation du Potentiel peuvent être mobilisées en groupe et individuellement.

Ces techniques permettent le développement personnel car sont elles sont adaptées aux particularités propres de chaque personne. Ces techniques peuvent contribuer au bien-être ou à augmenter ses performances.

Cette formation est proposée sur une durée de 3 jours, avec une première journée à distance de 3 à 4 semaines des deux autres.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les Techniques d'Optimisation du Potentiel
- Utiliser les techniques d'optimisation du potentiel pour s'adapter rapidement à des situations stressantes
- Repérer les signes précurseurs de la fatigue afin de mieux la prévenir et la gérer
- Construire son plan d'action individualisé

COMPÉTENCE RENFORCÉE

- Intégrer la méthode TOP* afin de développer sa capacité d'adaptation dans des situations et des contextes professionnels nouveaux, complexes et/ou stressants dans le but de prévenir les risques psycho-sociaux.

(* TOP : Techniques d'Optimisation du Potentiel)

PUBLIC CONCERNÉ

Professionnel(le)s des établissements et des services médico- sociaux, sociaux et de santé. Formation concourant au développement et au renforcement des compétences pratiques et techniques pour l'accompagnement de proximité des personnes dépendantes, en situation de handicap, de soin et de perte d'autonomie.

PRÉ-REQUIS

- Inscription individuelle : prise en compte de l'expérience et/ou du diplôme (Niv. 2 minimum du secteur médico-social ou soin).
- En intra : profils des bénéficiaires déterminés avec l'établissement selon les objectifs définis, la dynamique d'équipe, ...

Tarif (Hors frais de déplacement)	550 € NET par participant 3660€ NET par groupe
Durée	21 heures / 3 jour(s)
Effectif par session	6 mini > 12 maxi
Modalité	Présentiel
Niveau indicatif de formation	Niveau 6
Délai d'accès	Mise en œuvre réalisée sur demande
Accessibilité	- Sur site, l'établissement d'accueil met à disposition des locaux adaptés à l'accueil d'un public handicapé. - L'Atelier des Pratiques possède des locaux adaptés (UFR/PMR). - Besoin d'une aide technique spécifique (LSF,...) : nous contacter.
Contact	0685074564 f.ferey@atelierdespratiques.fr www.atelierdespratiques.fr
Réf.	M051_TOP
Date version	Janvier 2023



PROGRAMME

Acquérir les connaissances de base sur la méthode TOP

La méthode TOP pour gérer le stress

- Comprendre les mécanismes du stress
- Repérer précocement les éléments internes et environnementaux qui perturbent ou favorisent la capacité d'adaptation
- Détecter les réactions de stress pour les gérer
- Se former aux TOP de gestion du stress permettant d'accélérer les processus d'adaptation en situation complexe et/ou difficiles

La méthode TOP pour soutenir et développer la motivation

- Comprendre le processus motivationnel
- Clarifier ses motivations intrinsèques et extrinsèques
- Se former aux techniques de dynamisation, d'anticipation positive et de préparation à l'action

La méthode TOP pour prévenir et gérer la fatigue

- Connaître les rythmes circadiens et ultradiens pour reconnaître les rythmes de vigilance
- Comprendre les mécanismes à l'origine de la fatigue et ses conséquences (santé, performance, relations, sécurité...)
- Détecter les signes précurseurs de la fatigue
- Se former aux techniques de récupération proposées par la méthode TOP
- Recommandations pour prévenir et gérer la fatigue

Développer sa méthode TOP personnalisée pour l'utiliser au quotidien

- Adaptation des techniques en fonction de la personnalité, des besoins, des attentes et objectifs de chacun
- Construire son plan d'action et de progrès individualisé

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Illustration avec des cas concrets
- Expérimentations
- Entraînement en intersession

INTERVENANT

Sébastien DECOMBES,
Formateur membre de la plateforme de
l'Atelier des Pratiques.

SUIVI & ÉVALUATION

Exercices et mises en situations

ATTESTATION DE FORMATION

Développer sa capacité d'adaptation pour
gérer les changements et les imprévus -
Les Techniques d'Optimisation du Potentiel
(TOP)