

DÉVELOPPER SA CAPACITÉ D'ADAPTATION POUR GÉRER LES CHANGEMENTS ET LES IMPRÉVUS

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP)

Durée
21 h / 3 j

Effectif
6 à 12

Modalité
Présentiel

Réf.
PRO-2027-28

L'Atelier des Pratiques et les établissements d'accueil mettent à disposition des locaux adaptés à l'accueil d'un public en situation de handicap.
Si besoin d'une aide technique pour le suivi de la formation, nous contacter.

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.

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.

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.

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

Tarif individuel
790 € NET

Tarif groupe
4170 € NET

(Hors frais de déplacement)

PROGRAMME

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.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

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

SUIVI DES ACQUIS

- Mises en situations.

INTERVENANT

Sébastien DECOMBES, aide médico-psychologique et formateur
spécialisé dans la gestion des situations de stress,
d'agressivité et de violence.

NOUS CONTACTER

02 56 61 01 94

organisation@atelierdespratiques.fr

www.atelierdespratiques.fr

Date version : 19/06/2026