IPSEIS

Organisme de formation continue - Certifié Qualiopi

ACCUEIL ET COMMUNICATION

Optimisation du Potentiel avec la préparation mentale

Développer l'autonomie des participants dans l'utilisation des Techniques d'Optimisation du Potentiel afin de mieux gérer leur niveau d'énergie, leur stress et leur récupération dans leur activité professionnelle.

Objectifs pédagogiques

- Réguler son niveau d'énergie
- Se motiver ou se remotiver
- Favoriser le changement et accélérer l'adaptation
- Optimiser la récupération physique et mentale
- Améliorer la cohésion des équipes
- Faciliter la prise de décision

Programme

- Module 1 : Respirations, météo intérieure, se détendre, se dynamiser, sensorialités, préparation 1er exercice de sortie zone de confort, débriefing
- Module 2 : Relaxations, balade sensorielle, gestion du stress, définition individuelle de la réussite, préparation mentale de la réussite, restitution 1er exercice, préparation exercice numéro 2, débriefing
- Module 3 : Temps de pause optimisé, dynamisation psycho-physiologique, pré-activation mentale, restitution exercices, débriefing
- Module 4 : Sommeil, qualité de vie au travail, prévention des troubles musculosquelettiques et risques psycho-sociaux (quoi, comment, pourquoi ?), Comment intégrer cela dans votre quotidien ?
- Module 5 : Motivations (rouages, outils, pro. vs perso.), renforcement positif, préparation d'un objectif
- Module final (parcours synthèse) : 5 heures de mises en situations physico-cognitives, de cas pratiques et d'adaptation à des situations de haute intensité, à l'aide des outils de la méthode TOP

Méthodes pédagogiques

- Stratégies mentales permettant de mobiliser ses ressources psycho-cognitives et physiologiques selon les exigences des situations rencontrées
- Boîte à outils personnalisable et adaptable aux besoins individuels pour une utilisation en autonomie
- Techniques simples, brèves et opérationnelles, utilisables par tous, partout et en toutes circonstances

Méthodes d'évaluation

- Test de mise en situation
- Cas pratiques et d'adaptation à des situations de haute intensité
- Évaluation de la satisfaction

Informations pratiques

Public
Tout public

Prérequis
Aucun prérequis

Intervenant
Consultant spécialisé en Technique d'Optimisation du Potentiel (TOP)

Durée
3 jours - 21 heures

Nombre de participants
Intra : 12 maximum
Inter : À partir de 5 participants

Tarification
Intra : 1 700 € par journée d'intervention
Inter : Nous consulter

Tarif hors frais de déplacement du formateur (coût pédagogique).

Délai d'accès

IPSEIS s'engage à vous répondre dans un délai maximum de 72 heures. La date de début de formation est déterminée avec vous, selon vos besoins, préférences et contraintes. En moyenne, le délai de mise en place de la formation est d'un mois.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

IPSEIS demande à être informé sur les situations de handicap des stagiaires afin d'adapter les modalités pédagogiques aux objectifs de la formation, et de prendre en compte les moyens de compensation du handicap.

Référente handicap : Hélène Paillot de Montabert - helenedm@ipseis.fr - 06 30 70 99 78