

# CONNAITRE LA TECHNIQUE D'OPTIMISATION DU POTENTIEL



## Objectif(s)

- Comprendre les bases des techniques d'optimisation du potentiel (TOP) ;
- Appliquer ces techniques au contexte de l'entreprise pour améliorer la performance individuelle et collective ;
- Développer des compétences de gestion du stress, de concentration et de motivation ;
- Promouvoir le bien-être et la qualité de vie au travail.



## Pré-requis

- Maîtriser la langue française



## Public

- Managers, cadres et responsables d'équipes ;
- Employés souhaitant améliorer leur performance individuelle ;
- Collaborateurs impliqués dans des projets nécessitant une forte capacité d'adaptation et de gestion du stress.



## Durée et lieu

- 2 jours
- Dans vos locaux



## Moyen(s) pédagogique(s)

- Théorie et atelier de mise en pratique.



## Méthode(s) d'évaluation

- Quiz
- Exercices pratiques



## Tarif(s)

- Nous consulter - [contact@sofrec.net](mailto:contact@sofrec.net)



## Programme

INTRODUCTION / Accueil

SÉQUENCE 1 : Introduction aux Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP)

- Définition et historique des TOP (Origine militaire, application dans le milieu civil) ;
- Comment les TOP peuvent améliorer la performance au travail (enjeux dans l'entreprise) ;
- Les piliers des TOP (gestion du stress, concentration, relaxation, motivation et engagement).

SÉQUENCE 2 : Techniques de gestion du stress et de relaxation

- Comprendre le stress professionnel (sources, impact sur la santé et la productivité) ;
- Outils de gestion du stress et exercices de respiration et de relaxation guidée.

SÉQUENCE 3 : Développement de la concentration et de l'attention

- Les clés d'une concentration optimale : Pourquoi la concentration baisse-t-elle au travail ? ;
- Techniques d'amélioration de la concentration ;
- Exercices de pleine conscience (méditation).

SÉQUENCE 4 : Gestion de la motivation et de l'énergie

- Comprendre la motivation intrinsèque vs. extrinsèque (facteurs influençant la motivation au travail) ;
- Outils de dynamisation (visualisation positive, auto-motivation, fixation d'objectifs).

SÉQUENCE 5 : Application des TOP dans les équipes et la collaboration

- Impact du stress et de la motivation sur la dynamique de groupe ;
- Renforcer la cohésion : confiance, communication, collaboration via les TOP ;
- Exercices de team-building basés sur les TOP ;
- Simulation de résolution de problème en équipe avec des techniques de concentration et gestion du stress.

CONCLUSION / Synthèse