



**LA CLÉ DE VOTRE
PERFORMANCE
POUR VOUS AIDER À
ATTEINDRE VOS OBJECTIFS
PRO-PERSO**

HOLIHUMAN, créé en 2021 par Bernard Cayol, est un organisme de formation certifié QUALIOPi, qui dispense les formations aux Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP) - méthode Édith Perreaut-Pierre©.

La méthode TOP est un ensemble de stratégies mentales vous permettant de mieux gérer vos capacités physiques, psychiques et physiologiques par rapport aux objectifs que vous vous fixez.



REPUBLICQUE FRANÇAISE

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

Formations aux Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP)



D'OÙ VIENNENT LES TOP ?

La méthode TOP a été pensée par le Docteur Édith Perreaut-Pierre pour le Ministère de la Défense dans les années 90 dans le but d'**améliorer les capacités de récupération et de gestion du stress des militaires confrontés à des missions de haut niveau.**

Édith Perreaut-Pierre est formée en **sophrologie et hypnose thérapeutique**. Elle accompagne les personnes et les équipes dans leur développement afin d'augmenter leurs capacités d'adaptation à toute situation de la vie quotidienne.

QU'EST-CE QUE

LA FORMATION INITIALE TOP ? (FITOP)

Les TOP sont des outils qui vous permettent de mieux **gérer votre fatigue, le stress, d'atteindre tout type d'objectif** grâce à la Préparation Mentale de la Réussite (PMR), de **renforcer votre confiance et d'aborder positivement les situations.**

Les 4 principes de base sont :

- La respiration
- La relaxation
- Le dialogue interne
- L'imagerie mentale

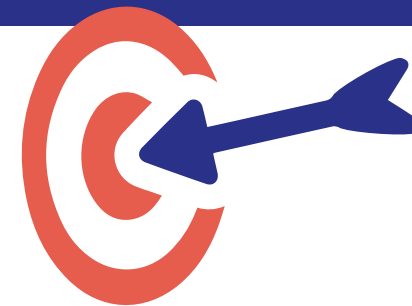
Grâce à la formation FITOP, vous allez **devenir autonome** dans l'application des outils au quotidien !



PROCHAINES
DATES
DE FORMATION

30-31 mars & 12 mai 2023
13-14 mai & 24 juin 2023
01-02 juin & 30 juin 2023

LE DÉROULEMENT ET LE PROGRAMME



La durée de la formation est de 3 jours sur des journées de 7 heures en week-end ou en semaine. L'effectif est de maximum 9 apprenants afin de garantir un apprentissage personnalisé et de qualité.

1

ACQUÉRIR LES CONNAISSANCES SUR LA MÉTHODE TOP

- Définition, historique, indications et précautions d'emploi des TOP ;
- Mise en pratique des 4 grands piliers de la méthode : respiration, relaxation, imagerie mentale et dialogue interne.

2

LA GESTION DU STRESS

- Savoir repérer les facteurs internes et environnementaux qui perturbent la capacité d'adaptation en toutes circonstances ;
- Apprendre et comprendre les mécanismes du stress ;
- Savoir détecter les manifestations du stress et les gérer.

3

LE PROCESSUS DE MOTIVATION

- Savoir clarifier vos motivations intérieures et extérieures ;
- Se former aux techniques de dynamisation, d'anticipation positive et de préparation à l'action.

4

LA GESTION DE LA FATIGUE

- Apprendre et maîtriser les notions de cycle circadien et rythme ultradien ;
- Comprendre les mécanismes à l'origine de la fatigue et ses conséquences (santé, performance, relations humaines, sécurité) ;
- Savoir détecter les signes précurseurs et assimiler les 12 recommandations pour prévenir et gérer votre fatigue ;
- Se former aux techniques de récupération telles que la relaxation récupératrice et les micro siestes.

5

DÉVELOPPER VOTRE PROPRE MÉTHODE

- Développer des stratégies d'entraînement ;
- Apprendre à adapter les TOP en fonction de votre personnalité, de vos besoins spécifiques et attentes exprimés, ainsi que des objectifs que vous souhaitez atteindre.

6

INTÉGRER LA MÉTHODE TOP AU QUOTIDIEN

- Stratégie d'utilisation dans la vie professionnelle et personnelle en fonction d'objectifs définis ;
- Savoir construire un plan d'action individualisé et évaluer les progrès effectués.

LE PRIX DE LA FORMATION

Vous avez la possibilité de faire financier la formation par l'opérateur de compétences (OPCO) de votre entreprise.

**PARTICULIERS, SECTEUR MÉDICO-SOCIAL,
DEMANDEURS D'EMPLOIS ET ÉTUDIANTS**

699€ TTC

**PME, TPE, FORMATEURS, COACHS
ET ASSOCIATIONS**

1099€ TTC

NOS FORMATEURS



Bernard CAYOL

*Fondateur Holihuman
Praticien et formateur TOP®
Consultant et conférencier
Coach sportif*



Juliette PARENTI

*Consultante et formatrice
spécialisée dans la prévention
des risques professionnels
Coach certifiée*



Faisons connaissance et discutons-en dès maintenant

Bernard CAYOL
Président / Fondateur
bernard.cayol@holihuman.com
06.09.82.44.85

www.holihuman.com

Krystia NIYONGABO
Assistante commerciale
commercial@holihuman.com
06.16.42.68.93

MERCI !