



**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 mis au point pour les forces armées françaises, permettant de mieux gérer ses capacités physiques, psychiques et physiologiques, par rapport aux objectifs fixés.



REPUBLIQUE FRANÇAISE

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

ENTREPRISES



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



EXEMPLES DE SITUATIONS ET SOLLICITATIONS IMPACTANTES

Maladies
Sollicitations cognitives
Risques psychosociaux
Apprentissages
Examens / Formations
Peurs / Phobies
Cadences
Performances / Compétitions sportives
Pression psychologique
Rythmes élevés
Surcharge professionnelle
Gestes techniques



DIFFICULTÉS
STRESS
FATIGUE
BURN OUT

APPORTS DES TOP

Motivation
Mémorisation
Gestion du stress
Concentration
Schéma corporel
Estime de soi / Confiance en soi
Autonomie
Communication
Récupération
Qualité du sommeil
Contrôle des émotions
Apprentissages

Les missions effectuées dans le cadre d'opérations militaires sont souvent intenses et dangereuses. Cela nécessite donc de la part des personnels engagés d'**être performants, en pleine possession de leurs moyens physiques, mais aussi psychiques, ainsi qu'une grande maîtrise de leurs émotions pour les mener à bien.**

C'est afin de répondre à ces exigences et d'avoir des personnels à un niveau optimal de performances, que **les armées, par l'intermédiaire du Dr. Édith Perrault-Pierre, ont mis au point les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP)®.**

Une mission militaire se déroule en 3 grandes phases :

- **Préparation / Briefing**
- **Exécution**
- **Débriefing / Reconditionnement / Récupération**

Chacune de ces phases se retrouve dans le monde de l'entreprise et demande des **qualités et des compétences** pour les mener à bien, dont voici quelques exemples :

- Organisation, calme, capacité de décision, concentration, motivation, clarté d'esprit, communication en phase de préparation ;
- Mémorisation, esprit clair, réactivité, capacité d'adaptation, maîtrise technique et régulation émotionnelle, lors de l'exécution ;
- Capacité d'analyse, objectivité, récupération.

Tout cela demande de l'énergie, génère souvent du stress, et demande donc aux personnes engagées d'**avoir des techniques et des outils leur permettant de maintenir leurs capacités mentales, psychocognitives et physiques à un niveau optimal.**

Ces techniques et outils, ce sont les Techniques d'Optimisation du Potentiel®.

Une fois assimilées :

- Elles sont **pragmatiques, efficaces, applicables par tous**, en tout lieu, toute situation et en toute autonomie (sans accessoire ou matériel).
- Elles peuvent **s'appliquer sur n'importe quelle phase ou étape** de la « mission » de vos collaborateurs en fonction du besoin et de l'objectif souhaité.
- Elles sont un véritable **outil de prévention, de performance et d'équilibre** personnel.

NOS FORMATEURS

Avec vous, nous étudierons en fonction de votre projet et de vos besoins (RH, QVT, RSE, coaching), la meilleure action à mettre en place :

PRÉSENTATION / ATELIER TOP®

**SENSIBILISATION ET
INFORMATION THÉMATIQUE**

*(Stress, Sommeil, Hypovigilance,
Performance)*

CONFÉRENCES

**FORMATION INTRA-ENTREPRISE
SUR UN OU PLUSIEURS
OUTILS TOP®**



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*



Sébastien DUPONT

*Expert TOP®
Praticien hypnose
Coach et formateur
Consultant et conférencier*



Faisons connaissance et discutons-en dès maintenant

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

www.holihuman.com

MERCI !