

Techniques d'Optimisation du Potentiel®



Pour quoi ?



Réguler son **stress**



Gérer sa **vigilance** (fatigue / récupération)



Maintenir la **motivation** (sur ses projets à court / moyen / long termes)



Améliorer la **prise de décision**
(au quotidien et / ou en situation de « crise » privée ou professionnelle)

Comment ?

Par une approche **pédagogique** conduisant vers l'**autonomie** :

- Utilisation optimale de ses propres **ressources**,
- Atteinte des **objectifs** par l'optimisation de ses compétences,
- Création de sa propre « **Boîte à outils TOP** », adaptée à ses besoins.

Outils

Re-découverte et mise en oeuvre de ce que notre cerveau et notre corps savent déjà faire naturellement, c'est à dire :

- **Respirer**
- **Se relaxer**
- **Travailler les représentations mentales**

Avantages

Sur une base de **volontariat**, les TOP se pratiquent :

- En **tous lieux** et **toutes circonstances**,
- En toute **autonomie** (adaptables par chacun),
- De manière **simple**, brève et concrète.

D'où viennent les TOP ?

Cette méthode a été créée dans les années 90 à destination de sportifs de haut niveau et de militaires par le Dr Édith Perreaut-Pierre, médecin du sport dans l'armée.

Elle est utilisée pour la préparation mentale des sportifs, mais également dans le monde de l'entreprise, et depuis peu dans les administrations (Police Nationale, Pompiers...).

Techniques d'Optimisation du Potentiel®



Pour aller plus loin

Les TOP, qu'est-ce que c'est ?

« Les TOP c'est de la gestion de soi ! »

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel® sont une méthode globale, qui regroupe un ensemble de procédés et de stratégies mentales, permettant à chacun de mobiliser au mieux ses ressources psycho-cognitives, physiologiques et comportementales, en vue de répondre aux exigences de la situation rencontrée.

Page Wikipédia des TOP

https://fr.wikipedia.org/wiki/Techniques_d%27optimisation_du_potentiel

Sujet France Culture

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/nees-dans-l-armee-les-techniques-d-optimisation-du-potentiel-se-diffusent-dans-la-societe-7258931>

Formation Accompagnement



Mobiliser de manière optimale ses ressources en situation de travail, en intégrant les Techniques d'Optimisation du Potentiel® 



Réguler sa vigilance dans le cadre d'un travail en horaires décalés



Votre contact

Romain FONTAIMEPE

Expert TOP
(Commandant de Police honoraire)

06 60 84 35 24

romain.fontaimpe@gmail.com

