ATELIER QVCT - TOP®

Améliorer la qualité de vie et des conditions de travail avec les TOP®

Pourquoi intégrer les Techniques d'Optimisation du Potentiel® dans votre entreprise ?

En tant que décideur ou responsable RH, vous avez l'opportunité d'améliorer l'engagement, la motivation et l'efficience de vos collaborateurs en mettant en place des actions concrètes en faveur de la Qualité de Vie au Travail et de la prévention des Risques Psychosociaux.

Nous vous proposons de former vos équipes aux TOP® pour instaurer une culture d'entreprise axée sur le bien-être et la santé au travail. Cette approche favorise non seulement l'épanouissement individuel mais également une performance collective durable.

Les TOP®, méthode validée par l'armée française, permettent d'exploiter pleinement vos ressources physiques et psycho cognitives pour atteindre des niveaux de performance optimaux.

Les TOP®, qu'est-ce que c'est ?

« Les TOP® constituent un ensemble de stratégies mentales conçues pour aider chacun à mobiliser efficacement ses ressources physiques, psychologiques et cognitives, en fonction des défis rencontrés. »

Ces techniques sont applicables dans des situations variées, qu'il s'agisse de :

- Gérer le stress face aux imprévus
- Optimiser sa concentration et son niveau de vigilance lors de tâches complexes.
- Récupérer rapidement après une période d'effort.
- Se dynamiser lorsque cela est nécessaire. Echauffement à la prise de poste.

En intégrant les TOP®, vos collaborateurs développent une plus grande résilience et une capacité accrue à s'adapter aux exigences professionnelles.

Quels sont les bénéfices pour votre entreprise ?

Amélioration de la performance individuelle et collective

- Les TOP® renforcent l'efficacité opérationnelle de vos équipes, que ce soit dans leur quotidien professionnel ou lors de périodes à forte intensité.

Réduction du stress et prévention des RPS

- En apprenant à mieux gérer leurs émotions et leurs ressources, vos collaborateurs évoluent dans un environnement de travail plus serein et productif.

Développement d'une culture du bien-être

- En investissant dans la formation aux TOP®, vous contribuez à créer une entreprise où la santé et le bien-être sont au cœur des préoccupations, ce qui favorise la fidélisation et l'engagement des talents.

Nos possibilités pour répondre à vos besoins







La formation initiale TOP ® privatisée au sein de votre structure

L'objectif de la formation initiale TOP® est de bien se connaître pour gérer sa charge de travail, faire face aux situations d'urgence et de stress, et assurer une performance maximale sur la longue durée, donc respectueuse de sa santé et de son bien-être. Il s'agit d'une formation centrée sur la pratique des TOP®. D'une durée de 21 heures (3jours). Elle est personnalisée en fonction des besoins de votre structure.

Les ateliers TOP ®- Plusieurs possibilités de thématiques



Hypovigilance et risques liés à la concentration

Des outils simples offrent des solutions concrètes pour réduire la fatigue, tandis que des données théoriques permettent d'identifier et d'anticiper les plages horaires sensibles. Se dynamiser au bon moment et récupérer efficacement optimise les périodes creuses et renforce sécurité et performance. Techniques de dynamisation et de respiration au programme.

Le sommeil, le chef d'orchestre de la vigilance

Comprendre les mécanismes du sommeil et de la fatigue, tout en maîtrisant des techniques favorisant l'endormissement, permet d'encourager des changements comportementaux bénéfiques. Cela contribue à optimiser la qualité des périodes de récupération, constituant ainsi un levier essentiel pour améliorer à la fois la performance et la santé.

Le stress, mécanisme naturel d'adaptation

Il peut devenir nocif en cas de dépassement ou d'exposition prolongée, entraînant erreurs, maladies, burnout et contre-performance. Les Techniques d'Optimisation du Potentiel®, basées sur des exercices simples et rapides, offrent des outils respiratoires, mentaux et corporels adaptés à tous.



Les TMS, échauffement à la prise de poste

Les échauffements consistent à préparer notre corps et notre cerveau à l'activité professionnelle afin d'assurer leur fonctionnement optimal. Basés sur la technique de Dynamisation Psycho-Physiologique, les exercices combinent mobilisations articulaires et échauffements musculaires associés à des respirations spécifiques et des projections mentales de l'activité professionnelle pour optimiser la posture de travail.