

Notaires, gérez votre stress grâce aux Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP)

Utilisez les techniques de préparation mentale des grands sportifs pour rester performant malgré la tension

-
- **Format : Atelier**
 - **Durée : 1 jour**
 - **Public visé : Notaires, Collaborateurs**
 - **Pré requis : pas de pré requis nécessaire**

Découvrez comment transformer votre quotidien professionnel avec notre formation exclusive sur la gestion du stress grâce aux Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP*).

Apprenez des méthodes pratiques et efficaces pour maîtriser votre respiration, votre dialogue interne, et bien plus encore. Rejoignez-nous pour une journée enrichissante et repartez avec des outils concrets pour améliorer votre bien-être au travail.

() Les techniques d'optimisation du potentiel (TOP)[®] permettent de mobiliser toutes ses ressources (physiques et psycho-cognitives) en fonction des exigences de la situation pour atteindre ses objectifs. Elles favorise la gestion de sa dépense énergétique à court, moyen et long terme.*

Objectifs de la Formation :

- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts
- Apprendre et pratiquer des techniques de gestion du stress
- Développer des stratégies personnalisées pour intégrer les TOP dans le quotidien professionnel

Programme de la Formation :

Accueil et Présentation

- Accueil des participants
- Présentation des objectifs de la journée
- Introduction aux Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP)

Pilier 1 - La Respiration

- **Théorie** : Comprendre l'importance de la respiration dans la gestion du stress
- **Pratique** : Exercices de respiration (cohérence cardiaque, respiration abdominale)
- **Exercice d'Application** :
 - **Cas concret** : Avant un rendez-vous stressant avec des clients, pratiquer la cohérence cardiaque pour calmer le système nerveux. Les participants simulent un rendez-vous important et utilisent la respiration pour se préparer.

Pilier 2 - Les Représentations Multisensorielles (Imagerie Mentale)

- **Théorie** : Introduction à l'imagerie mentale et ses bénéfices
- **Pratique** : Exercices d'imagerie mentale pour la relaxation et la préparation mentale
- **Exercice d'Application** :
 - **Cas concret** : Préparation à prise de parole à enjeu (entretien de succession difficile par ex.) . Les participants visualisent le déroulement positif de leur présentation, en se voyant répondre avec assurance et calme.

Pilier 3 - Le Dialogue Interne

- **Théorie** : Comprendre l'impact du dialogue interne sur le stress
- **Pratique** : Techniques pour transformer le dialogue interne négatif en positif
- **Exercice d'Application** :
 - **Cas concret** : Gestion des délais et des charges de travail. Les participants identifient des pensées négatives courantes ("Je n'y arriverai jamais") et les remplacent par des affirmations positives ("Je vais gérer une tâche à la fois").

Pilier 4 - La Relaxation

- **Théorie** : Les différentes techniques de relaxation (progressive, méditative, etc.)
- **Pratique** : Séance de relaxation guidée
- **Exercice d'Application** :
 - **Cas concret** : Gestion des conflits avec les clients ou les collègues. Les participants pratiquent une technique de relaxation après une simulation de discussion tendue pour évacuer le stress accumulé.

Synthèse et Clôture

- Synthèse des apprentissages de la journée
- Questions et réponses

Modalités pédagogiques

- Exposés interactifs et participatifs.
- Études de cas pratiques et discussions en groupe.

- Ateliers de mise en situation et simulations.
- Utilisation de supports numériques

Travail Préparatoire / Questionnaire en Amont :

- Identification des principales difficultés rencontrées
- Préparation de cas pratiques
- Recueil des attentes spécifiques des participants vis-à-vis de la formation
- Date de Soumission : 1 semaine avant la date de la formation

Modalités d'Évaluation des Acquis

- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation.
- Évaluation continue des participants tout au long de la journée.
- Évaluation finale pour mesurer les connaissances acquises.

Dispositif de Suivi et d'Évaluation des Résultats :

- Suivi post-formation pour évaluer l'application des compétences acquises.
- Feedback des participants pour améliorer les futures sessions de formation.

Accessibilité :

- Dispositions spécifiques pour accueillir les participants en situation de handicap.

Les + de la formation

1. **Approche Pratique et Concrète** : Chaque pilier théorique est accompagné d'exercices d'application concrets, spécifiquement adaptés aux situations rencontrées par les participants, ce qui facilite l'intégration des techniques
2. **Interactivité et Participation** : Le programme inclut des exposés interactifs, des études de cas pratiques, des discussions en groupe et des ateliers de mise en situation, favorisant l'engagement et l'apprentissage actif
3. **Intervenante experte reconnue** : Véronique Royer est notaire, formatrice et coach certifiée sur les différentes méthodes qu'elle utilise, elle accompagne de nombreuses études notariales sur les sujets de développement personnel et efficacité professionnelle
4. **Techniques Validées** : Les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) sont des méthodes éprouvées, utilisées par les grands sportifs, l'armée, les intervenants d'élite

Intervenante :

Véronique Royer est notaire, formatrice et coach certifiée sur les différentes méthodes qu'elle utilise, elle accompagne de nombreuses études notariales sur les sujets de développement personnel et efficacité professionnelle