

UNE RÉPONSE ADAPTÉE AUX DÉFIS DU MONDE DE L'ENTREPRISE

Du salarié individuel au manager, des équipes à la direction d'entreprise, les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) apportent des réponses rapides, concrètes et faciles à mettre en oeuvre pour faire face aux situations stressantes du monde de l'entreprise.

Les TOP favorisent l'autonomie émotionnelle, mentale et physique de tous les collaborateurs et ouvrent de nouveaux outils de préparation et de gestion des équipes offertes à l'encadrement.

Ces méthodes éprouvées dans de nombreux secteurs, sont désormais accessibles au monde du travail.

Catherine DUEZ-JUBAULT

PRATICIENNE TOP

86 rue des Erables - 69380 Alix

06 82 36 09 15

catherine.duez-jubault@toptimum.fr

www.toptimum.fr



TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

Une méthode certifiée par l'armée française



TOPTIMUM

© 2021 TOPTIMUM - TOUS DROITS RÉSERVÉS.

TOP

GÉRER SA FATIGUE ET RÉCUPÉRER

Micro-sieste ou relaxation pour recharger les batteries après la pause repas

Respiration relaxante pour un retour au calme pendant la transition travail/domicile

Projection mentale de la réussite pour mobiliser ses capacités lors d'une présentation en public

Dynamisation psychophysologique pour se préparer à un travail d'équipe efficace

DÉVELOPPER LA COHÉSION

Pré-activation mentale pour se préparer à mobiliser ses capacités dans la gestion des conflits (collègues, clients, hiérarchie...)

GÉRER LE STRESS

Respiration relaxante pour baisser le niveau de stress juste avant un entretien

RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

Projection mentale de la réussite pour se donner les moyens de participer dans un groupe, prendre des initiatives...

SE DYNAMISER AVANT UNE ACTION

Respiration dynamisante avant un rendez-vous professionnel

AMÉLIORER L'APPRENTISSAGE ET LA CONCENTRATION

Renforcement positif pour aborder une situation complexe (négociation commerciale, entretien annuel...)

Pré-activation mentale avant d'entrer dans une réunion à fort enjeu

Respiration régulatrice pour adapter ses émotions et son niveau d'engagement

Imagerie mentale de situations positives qui favorise les apprentissages et la performance

QUELQUES EXEMPLES D'APPLICATION TOP AU MONDE DE L'ENTREPRISE