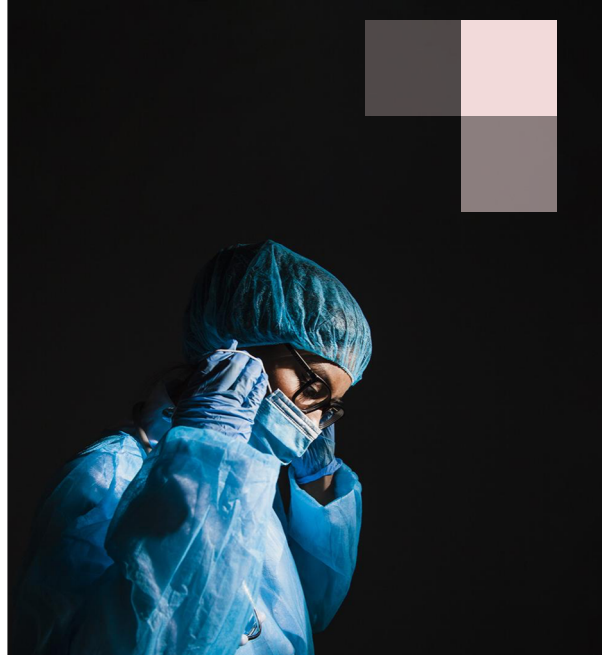


# Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP®)

Créées par le Dr. Edith Perreaut-Pierre pour les militaires et les sportifs de haut niveau, elles sont utilisées depuis 30 ans par le RAID, le GIGN et les pompiers pour gérer le stress, récupérer physiquement et mentalement afin de s'adapter aux situations complexes. Les TOP sont aujourd'hui largement adoptées dans de nombreux secteurs d'activités et se développent dans les hôpitaux.



Van-Son MUONGHANE  
Psychologue  
Praticien formateur TOP

- Des techniques utilisables par tous, partout et dans toutes les situations de la vie personnelle et professionnelle
- Pour mobiliser au mieux ses ressources (physiologiques, émotionnelles, cognitives et comportementales)
- Une boîte à outils de techniques simples, pragmatiques, brèves et opérationnelles « avant, pendant et après » l'action
- Une méthode éprouvée sur le terrain et dont l'impact positif est démontré scientifiquement.

6 techniques pour se régénérer et se préparer, spécialement conçues par les formateurs TOP afin de s'adapter au contexte de la crise COVID 19

01	5 MIN <b>Techniques de respiration</b> Pour se relaxer, se réguler et se dynamiser	02	5 MIN <b>Déconnexion flash</b> Pour restaurer ses capacités cognitives et améliorer sa lucidité	03	5 MIN <b>Répétition mentale</b> Pour se préparer à une action en mobilisant ses ressources internes
04	10 MIN <b>Gérer la transition</b> Pour développer la confiance et une motivation durable avant et après la mission	05	25 MIN <b>Régénération du potentiel</b> Pour une meilleure récupération physique et mentale	06	5-20 MIN <b>Préparation mentale de la réussite</b> Pour mieux organiser et gérer ses ressources

Van-Son MUONGHANE  
24 boulevard Jacques Monod  
84000 AVIGNON  
Tél: 0614208108  
vs.muonghane@gmail.com

Accompagnement individuel ou collectif (8 max.)  
Déplacement sur site ou séance en cabinet

Découverte des TOP sur une journée (7 heures)  
Formation initiale TOP sur 3 jours (21 heures)