Méthode TOP : Techniques d'Optimisation du Potentiel

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26210549F — Mise à jour : 16 juin 2026

Organisme responsable : **AUTONOMIA**

Présentation de la formation

Objectifs

- Acquérir les connaisses de base sur la méthode TOP
- La méthode TOP pour gérer le stress
- La méthode TOP pour soutenir et développer la motivation
- La méthode TOP pour prévenir et gérer la fatigue
- Développer sa méthode TOP personnalisée
- Intégrer la méthode TOP au quotidien

Programme

Module 1 - Acquérir les connaissances de base sur la méthode TOP
Module 2 - La méthode TOP pour gérer le stress
Module 3 - La méthode TOP pour soutenir et développer la motivation
Module 4 - La méthode TOP pour prévenir et gérer la fatigue
Module 5 – Développer sa méthode TOP personnalisée
Module 6 – Intégrer de la méthode TOP au quotidien

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Aucun prérequis	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2320533S	Mixte	Landéan	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #26210549F