



KDG
FORMATION

2026

Catalogue de formation



DEVELOPPEMENT PERSONNEL



KDG FORMATION
www.kdgformation.com

FORMATION INITIALE

TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL®

Formation Initiale aux Techniques d'Optimisation du Potentiel®(FI-TOP)

La formation initiale aux Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) est un programme structuré et opérationnel visant à transmettre des outils concrets, validés scientifiquement, dédiés à la gestion du stress, au développement de la concentration, à l'optimisation de la récupération et au renforcement de la performance.

Cette formation s'appuie sur des techniques reconnues telles que la maîtrise de la respiration, la visualisation mentale positive, les méthodes de relaxation ainsi que le travail sur le dialogue interne. Elle permet aux participants d'acquérir des stratégies simples, rapides et directement mobilisables dans leur quotidien professionnel et personnel.

Accessible à un public varié, la FI-TOP s'adapte aux exigences des environnements professionnels, sportifs et opérationnels. Elle se déroule sur trois journées consécutives, représentant un volume total de 21 heures de formation, garantissant un apprentissage progressif, expérientiel et complet.

T	Techniques :	Ensemble de moyens ou outils pour atteindre au mieux ses objectifs
O	ptimisation :	Aider à se mobiliser pour donner le meilleur d'elle-même en fonction de l'exigence de la situation, et ceci dans le calme et la sérénité et sans tension inutile.
P	otentiel :	Forces, capacités et aptitudes, ressources dont le sujet peut disposer

4 Piliers



Respiration



Relaxation



Imagerie mentale



Dialogue interne

Objectif de formation

À l'issue de la formation, les participants seront capables d'utiliser de manière autonome les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) afin de :

- Gérer efficacement leur stress et leurs émotions
- Améliorer leur concentration et leur vigilance
- Optimiser leur récupération physique et mentale
- Renforcer leur performance dans les situations professionnelles, sportives ou personnelles
- Développer leur capacité d'adaptation face aux situations exigeantes ou dégradées

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
- Identifier ses propres réactions face au stress
- Maîtriser les techniques de respiration contrôlée
- Utiliser la relaxation pour réguler les tensions physiques et mentales
- Mettre en œuvre la visualisation mentale positive
- Utiliser le dialogue interne pour renforcer la confiance et la motivation
- Construire une routine TOP adaptée à ses besoins professionnels et personnels
- Appliquer les TOP en situation opérationnelle ou de performance

Compétences visées

- Réguler son niveau d'activation physiologique
- Maintenir un niveau de vigilance et de concentration adapté à la tâche
- Favoriser la récupération physique et cognitive
- Mobiliser ses ressources mentales en situation exigeante
- Développer l'autonomie dans la gestion de sa performance

Public concerné

- Professionnels exposés au stress ou à des situations à forte exigence mentale
- Agents des forces de sécurité et de secours
- Professionnels de santé ou du secteur médico-social
- Sportifs et encadrants sportifs
- Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du stress et sa performance

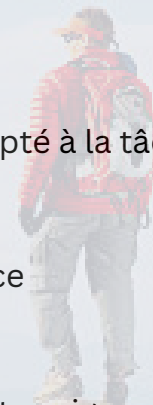
Prérequis

Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire.

La formation est accessible à toute personne souhaitant acquérir des outils pratiques de gestion du stress, de préparation mentale et d'optimisation du potentiel.

Durée

21 heures – 3 jours



GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS EN SITUATION OPÉRATIONNELLE

1 – Contenu de la formation

Comprendre le stress

- Identifier les mécanismes du stress
- Comprendre ses effets sur le corps et les capacités cognitives
- Différencier le stress facilitateur (positif) du stress inhibiteur (négatif)

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP)

- Maîtrise de la respiration contrôlée
- Utilisation de la visualisation positive
- Mise en œuvre de la relaxation dynamique
- Techniques de programmation mentale
- Applications et mises en situation opérationnelles

2 – Méthodologie pédagogique

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques
- Formation participative basée sur l'échange d'expériences professionnelles
- Exercices et mises en situation adaptés aux réalités du terrain
- Utilisation de scénarios immersifs reproduisant des conditions proches du réel

3 – Bénéfices attendus

- Meilleure gestion du stress en situation complexe ou critique
- Optimisation de la prise de décision grâce à une meilleure régulation émotionnelle
- Amélioration du bien-être global et du niveau de résilience face aux situations stressantes



GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS EN SITUATION OPÉRATIONNELLE

Objectif de formation

Permettre aux participants de comprendre les mécanismes du stress et d'acquérir des techniques concrètes issues des Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) afin de mieux gérer leurs émotions et maintenir leur efficacité en situation opérationnelle.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
- Différencier le stress positif du stress négatif
- Comprendre l'impact du stress sur la prise de décision et le comportement
- Utiliser des techniques de régulation émotionnelle adaptées aux situations professionnelles
- Mettre en œuvre les outils TOP en situation opérationnelle

Compétences visées

- Analyser une situation génératrice de stress
- Réguler sa respiration et son niveau d'activation physiologique
- Mobiliser la visualisation et la programmation mentale pour optimiser la performance
- Maintenir un comportement professionnel adapté en situation dégradée
- Renforcer sa résilience et sa récupération après un événement stressant

Public concerné

- Professionnels intervenant en situation opérationnelle ou d'urgence
- Agents exposés à des situations génératrices de stress ou de forte charge émotionnelle
- Tout professionnel souhaitant améliorer sa gestion du stress en milieu professionnel
- Agents des forces de sécurité

Prérequis

Aucun prérequis technique spécifique.

Formation accessible à tout professionnel exposé à des situations stressantes.

Durée

Formation adaptable selon les besoins :

- Format recommandé : 1 journée (7 heures)

(Possibilité d'adaptation en module court ou formation approfondie sur 2 jours)

GESTION DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

AMÉLIORATION DES PERFORMANCES

1. Contenu de la formation

Comprendre le sommeil et la vigilance

- Les bases physiologiques du sommeil :
 - Cycles et phases du sommeil
 - Rythmes biologiques et horloge interne
- Impact d'un sommeil de qualité sur :
 - La vigilance
 - La concentration
 - Les performances physiques et cognitives
- Les conséquences des troubles du sommeil :
 - Fatigue chronique
 - Baisse des performances
 - Augmentation du risque d'erreurs professionnelles
 - Impact sur la santé et le bien-être général

Apprendre à gérer et optimiser son sommeil

- Découverte et application des techniques TOP facilitant l'endormissement et la récupération
- Identification des facteurs favorisant un sommeil réparateur
- Mise en place de stratégies permettant de structurer une routine de sommeil efficace, y compris en horaires atypiques ou décalés
- Développement d'outils simples et reproductibles favorisant la récupération mentale et physique
- ⚡ Maintenir une vigilance optimale
 - Identifier les moments de baisse d'énergie au cours de la journée et savoir y répondre efficacement
 - Mise en pratique des différents types de repos :
 - Micro-repos
 - Récupération flash
 - Techniques de relance attentionnelle
 - Acquisition de techniques permettant de gérer efficacement les épisodes de fatigue ou les « coups de pompe »

Adapter sa vigilance aux contraintes professionnelles

- Adapter les temps de repos et les stratégies de récupération aux exigences du poste occupé
- Anticiper et prévenir l'accumulation de fatigue
- Utiliser les outils de prévention issus des Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) pour maintenir un niveau de performance durable

GESTION DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE AMÉLIORATION DES PERFORMANCES

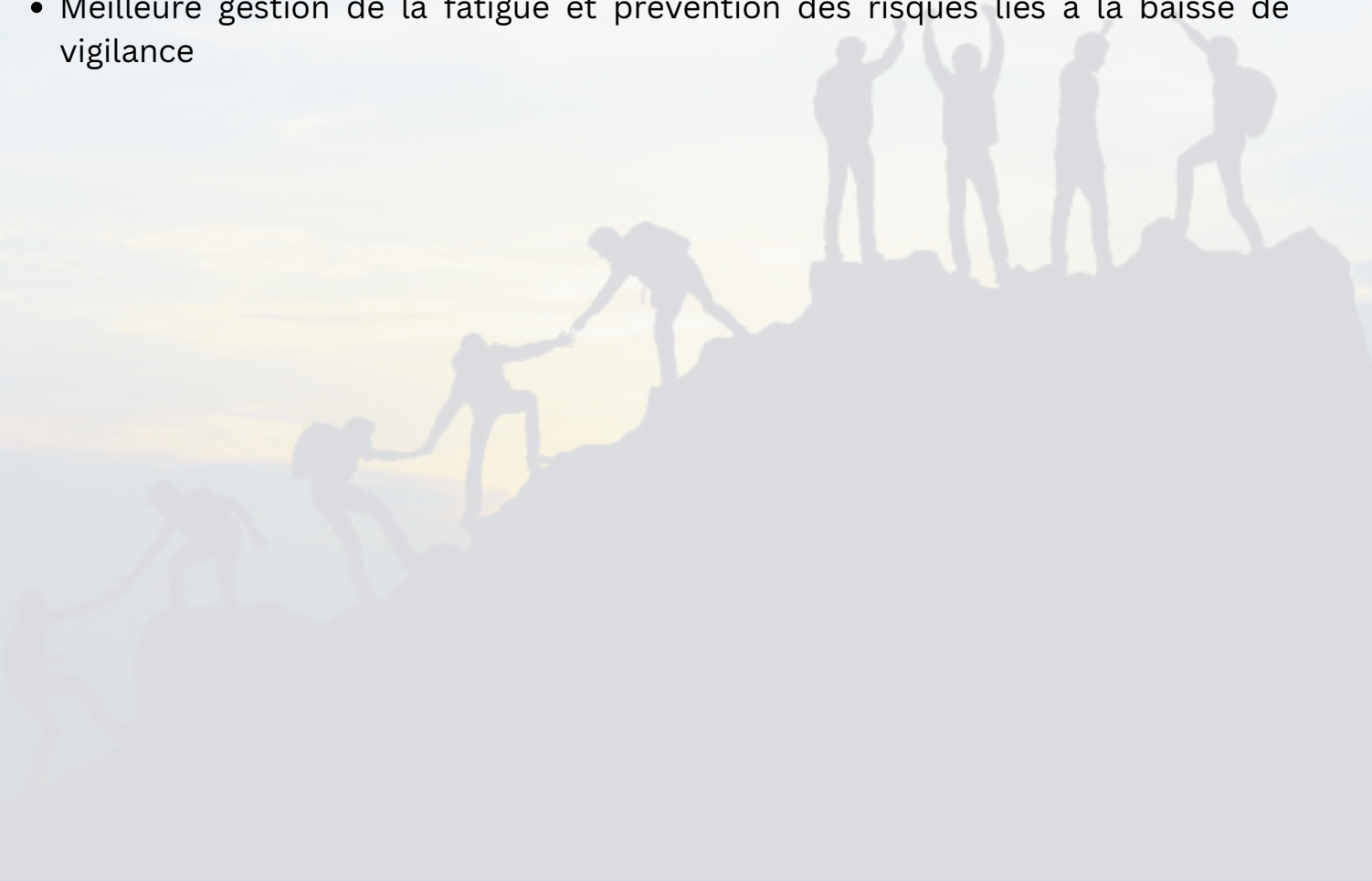
2. Méthodologie pédagogique

La formation repose sur une pédagogie active et expérientielle :

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique
- Formation participative favorisant les échanges et les retours d'expérience
- Exercices concrets adaptés aux réalités professionnelles des participants
- Mise en situation et scénarios immersifs reproduisant des conditions proches du terrain
- Débriefings permettant l'ancrage des apprentissages et la transposition en situation professionnelle

3. Bénéfices attendus

- Réduction du stress en situation exigeante ou critique
- Amélioration de la prise de décision grâce à un meilleur contrôle émotionnel
- Optimisation de la vigilance et des performances professionnelles
- Amélioration du bien-être global
- Renforcement de la résilience face aux environnements professionnels stressants
- Meilleure gestion de la fatigue et prévention des risques liés à la baisse de vigilance



GESTION DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

AMÉLIORATION DES PERFORMANCES

Objectif de formation

Permettre aux participants de comprendre les mécanismes du sommeil et de la vigilance afin d'optimiser leur récupération physique et mentale, maintenir un niveau de performance opérationnelle durable et prévenir les risques liés à la fatigue grâce à l'utilisation d'outils issus des Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP).

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre le fonctionnement physiologique du sommeil et ses impacts sur la performance
- Identifier les facteurs influençant la qualité du sommeil
- Reconnaître les signaux de fatigue et de baisse de vigilance
- Mettre en œuvre des techniques facilitant l'endormissement et la récupération
- Adapter ses stratégies de récupération aux contraintes professionnelles
- Utiliser des techniques TOP pour maintenir sa vigilance et sa performance

Compétences visées

- Optimiser la qualité du sommeil et de la récupération
- Maintenir un niveau de vigilance efficace sur la durée
- Prévenir l'accumulation de fatigue
- Améliorer la concentration et la prise de décision
- Mettre en place des stratégies d'adaptation aux horaires atypiques
- Développer son autonomie dans la gestion de sa performance physiologique et mentale

Public concerné

- Professionnels travaillant en horaires atypiques ou décalés
- Forces de sécurité et de secours
- Agents territoriaux
- Professionnels soumis à des exigences de vigilance et de concentration élevées
- Toute personne souhaitant améliorer sa récupération et ses performances

Prérequis

Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire.

Formation accessible à tout professionnel souhaitant améliorer sa gestion du sommeil et de la vigilance.

Durée

Durée recommandée :

- 1 journée (7 heures)

Possibilité d'adaptation en module court ou en formation approfondie selon les besoins.

GESTION DES CONFLITS ET DE L'AGRESSIVITÉ

1 – Contenu de la formation

Comprendre le conflit et l'agressivité

- Identifier les sources et les mécanismes des conflits et des comportements agressifs.
- Reconnaître les signes avant-coureurs d'un conflit.
- Comprendre l'impact de ses propres émotions et réactions sur l'évolution d'une situation.

Gérer son stress pour mieux agir

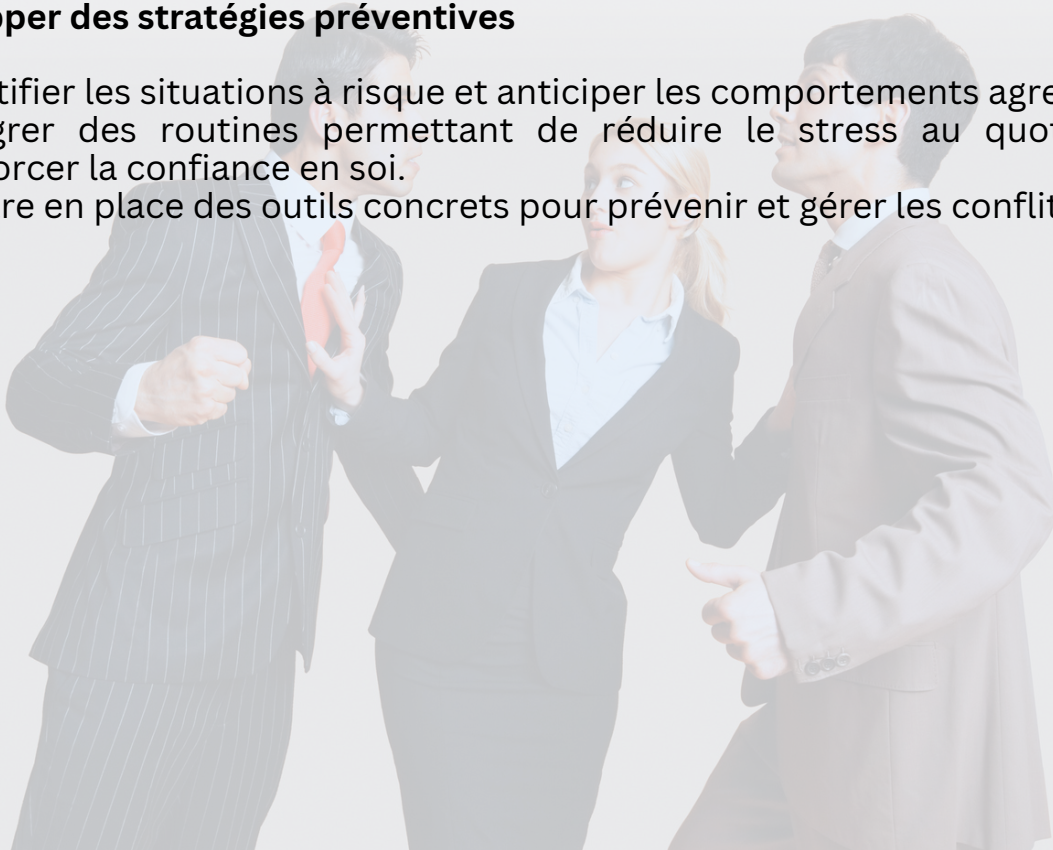
- Utiliser des techniques de régulation émotionnelle face à des situations tendues.
- Mettre en œuvre des outils permettant de rester calme, lucide et efficace sous pression.
- Comprendre l'importance de la distance de sécurité pour maintenir un espace favorisant l'apaisement et le contrôle de la situation.

Adopter une communication assertive et apaisante

- Développer l'écoute active afin de mieux comprendre la « carte du monde » de son interlocuteur.
- Savoir reformuler et répondre de manière constructive afin de désamorcer les tensions.
- Adapter son langage verbal et non verbal pour favoriser une communication gagnant-gagnant.

Développer des stratégies préventives

- Identifier les situations à risque et anticiper les comportements agressifs.
- Intégrer des routines permettant de réduire le stress au quotidien et de renforcer la confiance en soi.
- Mettre en place des outils concrets pour prévenir et gérer les conflits.



GESTION DES CONFLITS ET DE L'AGRESSIVITÉ

2 – Méthodologie pédagogique

- Apports théoriques sur les mécanismes des conflits, du stress et les principes de la communication assertive.
- Mises en situation pratiques permettant l'appropriation des techniques dans des contextes professionnels réalistes.
- Exercices interactifs et pédagogiques, notamment sous forme de jeux, favorisant l'écoute, l'empathie et la prise de recul.

3 – Bénéfices attendus

- Réduction du stress en situation conflictuelle.
- Meilleure gestion des émotions face à l'agressivité.
- Adoption de comportements assertifs facilitant l'apaisement des situations tendues.
- Prévention des conflits grâce à une amélioration durable de la qualité des interactions professionnelles.



GESTION DES CONFLITS ET DE L'AGRESSIVITÉ

Objectif de la formation

Permettre aux participants de comprendre les mécanismes des conflits et des comportements agressifs, d'acquérir des techniques de gestion du stress et de développer une communication assertive afin de prévenir et gérer efficacement les situations conflictuelles en milieu professionnel.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les mécanismes et les facteurs déclencheurs des conflits et de l'agressivité.
- Repérer les signes avant-coureurs d'une situation conflictuelle.
- Mettre en œuvre des techniques de gestion du stress et de régulation émotionnelle.
- Adopter une posture professionnelle adaptée face à l'agressivité.
- Utiliser les techniques de communication assertive et d'écoute active.
- Mettre en place des stratégies de prévention des conflits dans leur environnement professionnel.

Compétences visées

- Analyser une situation conflictuelle et identifier ses enjeux.
- Gérer ses émotions et son stress en situation professionnelle sensible.
- Adapter sa communication verbale et non verbale.
- Désamorcer une situation conflictuelle grâce à des techniques relationnelles adaptées.
- Prévenir l'apparition de conflits par des comportements professionnels appropriés.

Public concerné

- Professionnels en contact avec du public ou travaillant en équipe.
- Agents d'accueil et personnels administratifs.
- Professionnels du secteur sanitaire, social et médico-social.
- Agents territoriaux.
- Salariés d'entreprises confrontés à des situations relationnelles complexes.

Prérequis

Aucun prérequis spécifique.

Cette formation est accessible à toute personne souhaitant améliorer sa gestion des situations conflictuelles et relationnelles.

Durée

Formation dispensée sur 2 journées (14 heures)

(Adaptable selon les besoins et contraintes de la structure).

