KDG
FORMATION

Catalogue de formation

“Tout Public”

2025

KDG FORMATION
www.kdgformation.com

FORMATION DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP)

Formation Initiale TOP (FI-TOP) - (3 jours)

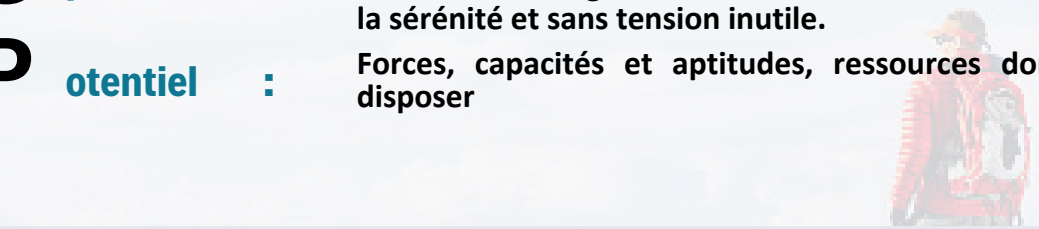
La formation initiale aux Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) est un programme structuré et rigoureux, conçu pour transmettre des outils pratiques et scientifiquement éprouvés en matière de **gestion du stress, d'amélioration de la concentration, d'optimisation de la récupération et de renforcement de la performance.**
Elle s'appuie sur des méthodes telles que la maîtrise de la respiration, la visualisation mentale positive, la relaxation ainsi que le dialogue interne.

Destinée à un public varié, cette formation s'intègre parfaitement aux exigences des environnements professionnels, sportifs ou personnels.
Elle se déroule sur **trois journées** consécutives, pour un volume total de **21 heures** de formation, offrant ainsi un cadre intensif et complet.

T echniques : **Ensemble de moyens ou outils pour atteindre au mien 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

FORMATION DEVELOPPEMENT PERSONNEL

“Gestion du stress et des émotions en situation opérationnelle”

1- Contenue de la formation

- Comprendre le stress:
ses mécanismes, ses effets sur le corps et l’esprit
- Différencier le stress positif et stress négatif

Les Techniques d’Optimisation du Potentiel

Gestion de la respiration
Visualisation positive
Relaxation dynamique
Programmation mentale

Mise en pratique opérationnelle

2- Méthodologie

- Alternance entre théorie et pratique
- Formation participative avec exercices adaptés aux situations vécues
- Utilisation scénario immersif (condition proche du réel)

3- Bénéfice attendue

- Réduction du stress en situation critique
- Meilleure prise de décision (contrôle émotionnel)
- Amélioration bien-être global et résilience face à des contextes stressants

FORMATION DEVELOPPEMENT PERSONNEL

“Gestion du sommeil et de la vigilance - amélioration des performances”

1- Contenue de la formation

Comprendre le sommeil et la vigilance:

- Les bases physiologiques du sommeil: cycles, phases, rythmes
- Impact d’un sommeil de qualité sur la vigilance, concentration et performances.
- Les effets des troubles du sommeil.

Apprendre à gérer et optimiser son sommeil:

- Techniques TOP pour faciliter l’endormissement.
- Stratégies pour structurer une routine propice au sommeil, même en horaires décalés.

Maintenir une vigilance optimale:

- Identifier les moments de baisse d’énergie dans une journée et y répondre.
- Exercices sur les différents repos, micro repos …
- Techniques pour gérer les “coups de pompe”.

Adapter sa vigilance à ses besoins professionnels:

- Adapter les temps de repos et de récupération en fonction des contraintes de l’emploi.
- Prévenir l’accumulation de fatigue grâce aux outils de prévention TOP.

FORMATION DEVELOPPEMENT PERSONNEL

2- Méthodologie

- Alternance entre théorie et pratique
- Formation participative avec exercices adaptés aux situations vécues
- Utilisation scénario immersif (condition proche du réel)

3- Bénéfice attendue

- Réduction du stress en situation critique
- Meilleure prise de décision (contrôle émotionnel)
- Amélioration bien-être global et résilience face à des contextes stressants

FORMATION DEVELOPPEMENT PERSONNEL

“Gestion des conflits et de l’agressivité”

1- Contenue de la formation

Comprendre le conflit et l’agressivité:

- Identifier les sources et mécanismes des conflits et des comportements agressifs.
- Reconnaître les signes avants coureurs d’un conflit.
- Comprendre l’impact de ses propres émotions et réactions sur la situation.

Gérer son stress pour mieux agir:

- Utiliser des techniques pour réguler ses émotions face à des situations tendues.
- Techniques pour rester calme et lucide , même sous pression.
- Importance de la distance de sécurité pour maintenir un espace d’apaisement et de contrôle.

Adopter une communication assertive et apaisante:

- Techniques d’écoute active pour comprendre la “carte du monde” de l’autre.
- Reformuler et répondre de manière constructive pour désamorcer la tension.
- Adapter son langage verbal et non verbal pour favoriser une communication gagant-gagnant.

Développer des stratégies préventives:

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

FORMATION DEVELOPPEMENT PERSONNEL

2- Méthodologie

- **Apports théoriques** sur les mécanismes des conflits, du stress et des notions de la communication (assertive).
- **Mises en situation pratiques** pour appliquer les techniques en contexte réel.
- **Exercices interactifs** sous forme de jeux pour favoriser l'écoute et l'empathie.

3- Bénéfice attendue

- Réduction du stress en situation de conflit.
- Meilleure maîtrise des émotions face à l'agressivité.
- Adoption de comportements assertifs pour apaiser les situations tendues.
- Prévention des conflits par une meilleure gestion des interactions.

FORMATION SECOURISME

Sauveteur Secouriste du Travail (SST)

Formation Initiale SST (2 jours)

Formation MAC SST (1 jour)

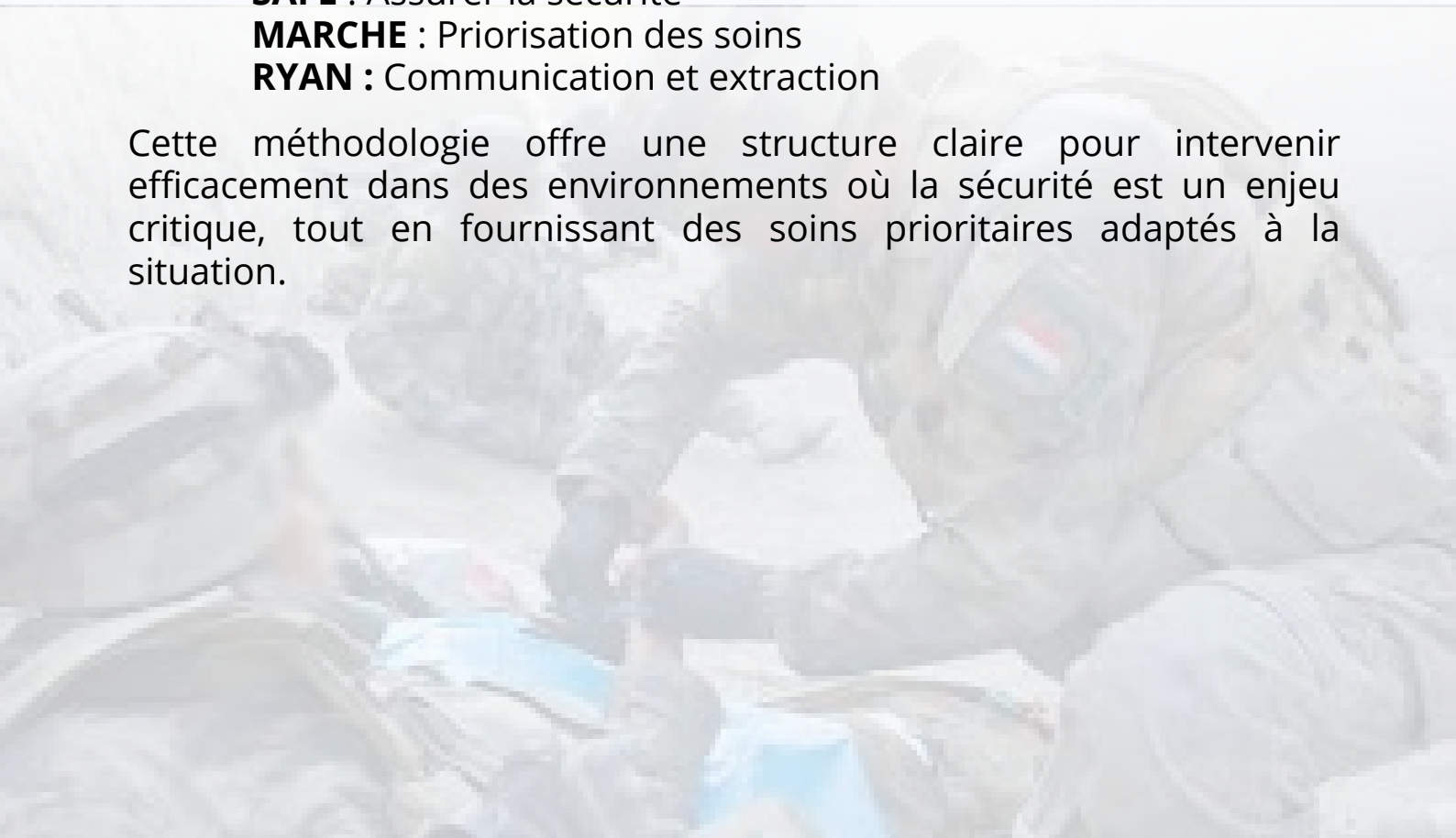
Formation aux Gestes Qui Sauvent (GSQ)

Secourisme opérationnel

Formation “Sauvetage Tactique”

- Le sauvetage tactique est une approche structurée pour gérer les soins d’urgence en milieu hostile ou tactique, où des risques pour les secouristes et les victimes sont présents. La méthodologie SAFE MARCHE RYAN est un acronyme utilisé pour guider les intervenants dans une intervention efficace et hiérarchisée.
  SAFE : Assurer la sécurité
  MARCHE : Priorisation des soins
  RYAN : Communication et extraction

Cette méthodologie offre une structure claire pour intervenir efficacement dans des environnements où la sécurité est un enjeu critique, tout en fournissant des soins prioritaires adaptés à la situation.



Stage Cohésion et Développement Personnel en Entreprise

BOOT CAMP

Durée: 2 jours
Jour 1 : Cohésion et Communication
Jour 2 : Confiance en soi et dépassement collectif

Objectifs du stage :

Renforcer la cohésion d'équipe à travers des ateliers dynamiques et participatifs.
Inspirer les participants avec des techniques empruntées au milieu militaire, adaptées à un contexte professionnel.
Développer la confiance en soi et la capacité à gérer le stress dans des situations complexes.
Favoriser l'entraide, la communication assertive et le dépassement de soi.

Avantages pour l'entreprise:

Renforcement de la culture d'entreprise : Ce stage favorise une dynamique positive et un sentiment d'appartenance fort.
Amélioration des performances individuelles et collectives : Gestion du stress, meilleure communication, confiance renforcée.
Adaptabilité et motivation : Une équipe soudée est plus apte à surmonter les défis professionnels.

Option supplémentaire :

Intégration d'un module **"Résilience et gestion des conflits"** pour approfondir la préparation mentale.

KDG
FORMATION

Catalogue de formation

“Professionnel”

2025

KDG FORMATION
www.kdgformation.com

FORMATION FORCES DE SECURITE

POLICE MUNICIPALE/GARDE CHAMPETRE

1. GTPI : Techniques de self-défense

Techniques spécifiques aux prérogatives de la police municipale.
Formation:

- FE bâton-GAIL, BPT, tonfa
- Module Cadre légal, UDA (Usage Des Armes). **(Durée 1 jour)**
- Module palpation de sécurité
- Contrôle et intervention sur véhicule
- Techniques de progression et d'investigation : Amener l'agent à progresser et investir des lieux en toute sécurité sous forme de parcours de tir SISS

Techniques d'apprentissage faciles et efficaces, tous les modules sont conçus, adaptés et adaptables au niveau de chaque agent de façon à progresser sur chaque intervention et au final pourvoir intervenir sur n'importe quelle situation en sécurité et avec professionnalisme.

2. Gestion des conflits et agressivité en situation opérationnelle

Module « Gestion du stress et des émotions » opérationnel (1 jour).
Formation initiale TOP Techniques d'Optimisation du Potentiel (3 jours), délivrance d'une attestation.
Méthode éprouvée dans les armées depuis 30 ans, aujourd'hui utilisée dans le milieu civil.

Présentation de la méthode par sa créatrice:

FORMATION FORCES DE SECURITE

POLICE MUNICIPALE/GARDE CHAMPETRE

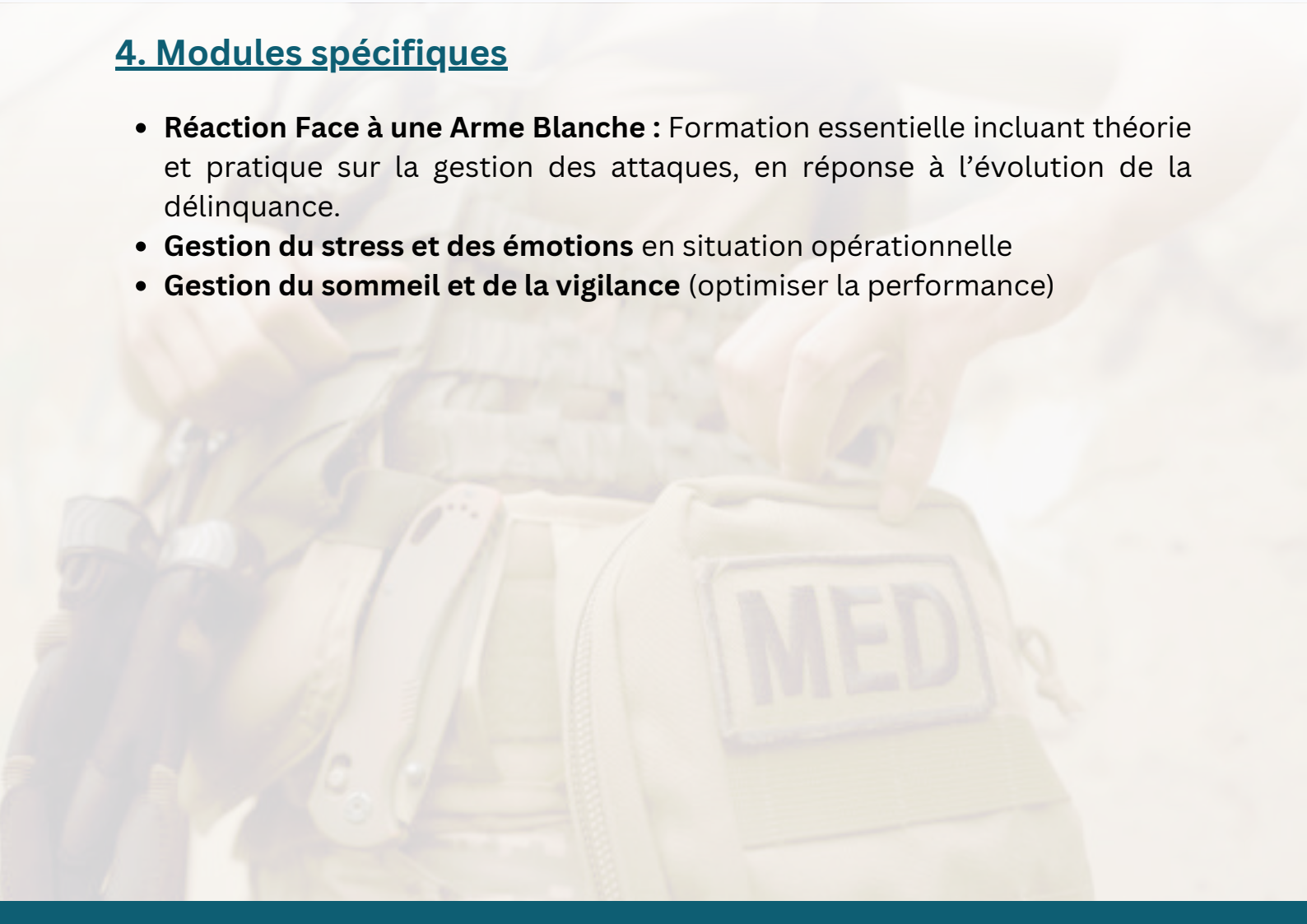
3. Secourisme

- **SST** (MAC SST)
- **Sauvetage tactique** (1 jour):

Gestion des interventions en milieu opérationnel avec blessé, incluant la prise en compte d'une menace armée.
Utilisation de matériels spécifiques (pansement compressif d'urgence, pansements 3 côtés, gazes hémostatiques, etc.) adaptation de la méthode SAFE MARCHE RYAN au métier de policier.

4. Modules spécifiques

- **Réaction Face à une Arme Blanche :** Formation essentielle incluant théorie et pratique sur la gestion des attaques, en réponse à l'évolution de la délinquance.
- **Gestion du stress et des émotions** en situation opérationnelle
- **Gestion du sommeil et de la vigilance** (optimiser la performance)



FORMATION FORCES DE SECURITE

Sûreté Ferroviaire - SUGE

Formation Intervention Professionnelle

- Techniques de progression - Techniques d'investigation
- Module palpation et menottage
- Module "Réaction face à une arme blanche"
- Préparation mentale de l'agent Gestion du stress opérationnel

Formation secourisme

- Formation Initiale SST
- Formation MAC SST
- Formation "Sauvetage Tactique"

FORMATION FORCES DE SECURITE

Service Départemental d'Incendie et de Secours SDIS

Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP)

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP) sont un ensemble de méthodes basées sur les neurosciences, visant à améliorer la gestion du stress, des émotions, et la performance individuelle ou collective. Les TOP reposent sur trois piliers principaux :
Préparation mentale : pour mieux anticiper les situations difficiles.
Gestion du stress : pour rester efficace sous pression.
Récupération physique et mentale : pour maximiser les capacités à long terme.

Valeur ajoutée pour les pompiers

Les TOP offrent des bénéfices significatifs pour les pompiers, un métier exigeant à la fois sur le plan physique et mental. Voici les principaux avantages :

Gestion du stress en intervention
Les pompiers sont régulièrement confrontés à des situations d'urgence. Les TOP les aident à garder leur calme et à prendre des décisions optimales même sous pression.

Amélioration de la concentration
La visualisation mentale et les techniques de focalisation permettent aux pompiers de mieux se préparer à des interventions complexes, réduisant les risques d'erreurs.

FORMATION FORCES DE SECURITE

Service Départemental d'Incendie et de Secours
SDIS

Récupération après intervention
Les exercices de relaxation et de respiration contribuent à une meilleure récupération physique et psychologique après des situations éprouvantes.
Prévention des troubles psychosociaux

Les TOP réduisent les risques de burn-out, d'anxiété ou de stress chronique grâce à une meilleure maîtrise des émotions.
Cohésion et communication en équipe
En favorisant une meilleure connaissance de soi et des autres, les TOP renforcent la coopération et la communication dans des contextes d'intervention où chaque seconde compte.

En résumé, les TOP sont un levier stratégique pour renforcer l'efficacité, la résilience et le bien-être **des pompiers, leur permettant d'être performants tout en préservant leur santé mentale et physique.**

Catalogue de formation 2025

kdgformation@gmail.com

06.20.84.77.93