



THETRUSTEDAGENCY.COM



PROGRAMME



# PARCOURS **CHRONOS**®

» PERFORMANCE SOUS HAUTE INTENSITÉ

# » CHRONOS<sup>©</sup> «

Le parcours CHRONOS<sup>©</sup> est un programme complet sur le thème de la performance pour toutes celles et ceux qui souhaitent développer leur capacité à faire face en environnement complexe.

Il s'inscrit dans la durée pour donner à chaque participant une boîte à outils personnalisée sur les thématiques de la gestion du stress, des émotions, de l'art de la respiration et de la confiance.

## PHI<sup>©</sup> PERFORMANCE SOUS HAUTE INTENSITÉ

Dans un contexte où la complexité est croissante et l'adaptation au changement indispensable, la performance des organisations repose sur des équipes en pleine forme physiquement et mentalement. L'énergie personnelle, la résistance au stress et la préparation mentale sont des notions clés dans la performance individuelle et collective.

Les experts de l'agence TTA ont créé ce programme pour celles et ceux qui souhaitent développer leur connaissance des mécanismes du stress, de la haute intensité afin d'optimiser leur performance globale, pour faire face, quelles que soient les circonstances.

Ce programme est animé en duo par les deux experts TTA sur la totalité de la formation pour un accompagnement optimal.



### LES EXPERTS



#### JEAN-BAPTISTE MARTINEZ

Ancien membre du groupe d'intervention du ministère de la justice, ERIS, Formateur et Référent national des Négociateurs de Crise Pénitentiaire, Praticien TOP<sup>©</sup>, certification d'état de Préparateur Mental pour la Performance sportive et professionnelle. Membre de l'ONG HERMIONE<sup>©</sup> des Négociateurs de Crise.



#### TIMOTHY MIRTHIL

Journaliste reporter pendant 15 ans. Instructeur de la méthode Ethos flow<sup>©</sup> (respiration et mouvement). Il est spécialiste des Outre-mers et de la Francophonie et parcourt ces territoires et réalise des centaines de reportages, parfois en situation de haute-intensité. Membre de l'ONG HERMIONE<sup>©</sup> des Négociateurs de crise.

# » LE PARCOURS CHRONOS® SE DÉROULE EN 3 PHASES

1


UNE PHASE  
DE PRÉPARATION  
EN LIGNE


2

UNE PHASE DE  
FORMATION ET  
D'ENTRAÎNEMENT  
EN PRÉSENTIEL

3

UNE PHASE DE SUIVI  
ET D'INTÉGRATION AU  
CLUB TTALUMNI

 TEST PROFIL  
DE PERFORMANCE  
*en ligne*

 QUESTIONNAIRE  
DE PRÉPATION  
*en ligne*

  
**FORMATION  
PHI®**  
*en présentiel*

**2**  
jours

  
**CLUB  
TTALUMNI**  
Vidéos exercices  
de respiration

EN LIGNE

  
**LIVRET MP2**  
*Méthode personnalisée  
de performance*

EN LIGNE

**BIBLIOGRAPHIE**  
Memento TTA  
Base documentaire



1

## PHASE DE PRÉPARATION



### EMAIL DE LANCEMENT

J-1 MOIS

Chaque participant reçoit un email avec le programme du parcours ainsi que les différents liens utiles dont le celui du test de profil. Une page est dédiée sur le site internet :

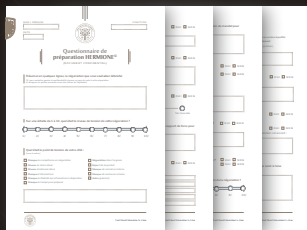
[THETRUSTEDAGENCY.COM/CONTACT/CLUB-TTA](http://THETRUSTEDAGENCY.COM/CONTACT/CLUB-TTA)



### TEST DE PROFIL EN LIGNE

J-3 SEMAINES

Pour développer sa connaissance de soi, chaque participant a la possibilité de faire son test de profil de Performance et de télécharger ses résultats au format pdf (10 minutes).



### QUESTIONNAIRE DE PRÉPARATION

J-15 JOURS

Un questionnaire de préparation est envoyé aux participants qui souhaitent partager leurs objectifs de performance et débriefer un cas complexe. Ces questionnaires permettront aussi aux experts de s'en inspirer et de concevoir une formation sur mesure.



2



## PHASE DE FORMATION & D'ENTRAÎNEMENT



La formation en présentiel se déroule sur 2 jours en intra ou en interentreprises sur le Campus de TTA ou sur le lieu choisi par l'équipe.



### PRÉ REQUIS

aucun



### DURÉE

2 jours soit  
14 heures



### EFFECTIFS

6 à 12  
participants



### DÉLAIS D'ACCÈS À LA FORMATION

30 jours à 3 mois



## OBJECTIFS

1

Comprendre son profil de performance.

2

Mettre ses émotions au service de la mission.

3

Développer une posture de confiance.

4

Comprendre les rouages de la performance d'équipe.

5

Développer sa connaissance de soi et des autres.



SUPPORT  
DE FORMATION

PARCOURS  
**CHRONOS**<sup>®</sup>

PERFORMANCE SOUS HAUTE INTENSITÉ

## COMPÉTENCES

Acquérir des techniques de respiration.

Mettre en pratique les bases de la performance : nutrition, sommeil et activité physique.

Adopter les outils de la performance : RPV<sup>®</sup>, PRO<sup>®</sup>, SPARC<sup>®</sup> et PMR<sup>®</sup>.

## APTITUDES

Développer son leadership par la maîtrise émotionnelle.

Diffuser de la confiance auprès de son équipe.

Booster son énergie et la mettre au service de la performance d'équipe.

Gérer efficacement son stress pour faire face.



## PROGRAMME

# JOUR 1

MATINÉE 9H-12H

APRÈS-MIDI 13H30-17H

Présentation de la journée. Tour de table.  
Recueil des attentes et des besoins.

### 01 LES ÉMOTIONS : LES IDENTIFIER, LES DÉCRIRE, LES ACCEPTER.

Réguler les émotions de l'agressivité et du blocage à la performance : La colère et la peur.

Les fondamentaux des mécanismes du stress et leur gestion...

Adopter le réflexe RPV :

🕊 R....pour Respirer

🕊 P....pour changer sa Perception et son discours interne.

🕊 V....pour Visualiser ses futures actions et Optimiser son imagerie mentale

### 02 LA RESPIRATION, UNE STRATÉGIE DE GESTION.

Expérimenter les respirations opérationnelles pour le vécu des émotions

Réguler son système autonome nerveux pour la prise de décision.

Le rôle du nerf vague.

Développer l'habitude de respirer pour gagner en souveraineté.

### 03 AUGMENTER SA CONCENTRATION

Rester concentré en toutes circonstances grâce à la maîtrise de l'apnée et du tunnel de concentration.

Générer du flow, un état de grâce utile dans la haute intensité.

 DÉJEUNER

### 04 ATELIER RESPIRATION ET RÉCUPÉRATION D'APRÈS-DÉJEUNER

### 05 LA MOTIVATION

Définition et théories.

Comment motiver, remotiver, les 6 sentiments de la motivation en Prépa-Mentale.

Atelier de Visualisation et discours interne :  
Expérimentation des participants d'une PMR (Préparation Mentale de la Réussite) en EMC (Etat Modifié de Conscience).

### 06 ATELIER DE MISE EN SITUATION « MARCHE AFGHANE »

Respirations de crise/répondre au défi.

Conseils en matière de respiration pour implémenter l'expérience de crise.

PHI X PÉRIENCE :

Parcours de stress sous haute intensité !  
Exercice de nuit réalisé en binôme.





## PROGRAMME JOUR 2

MATINÉE 9H-12H

APRÈS-MIDI 13H30-17H

### 01 DÉBRIEFING DE L'EXERCICE DE NUIT SUR LE CAMPUS TTA

### 02 LE SOMMEIL, VIGILANCE ET RÉCUPÉRATION.

Identifier les mécanismes du sommeil, faciliter l'endormissement et la récupération pour optimiser sa performance.

Citer les rythmes de la vigilance.

Prévenir et gérer sa fatigue.

⏸ PAUSE 15 MIN

### 03 NUTRITION ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

Nutrition : se méfier des régimes et des modes pour retrouver les bases d'une nutrition saine.

Atelier autour du mouvement :

- 🌿 Le sport
- 🌿 La récupération
- 🌿 La micro-récupération

🍴 DÉJEUNER



### 04 PRO<sup>®</sup>: LA PAUSE DE RÉCUPÉRATION OPTIMALE

Relaxation

Sieste opérationnelle

### 05 RÉDUIRE L'IMPACT ÉMOTIONNEL D'UN INCIDENT ET ACCÉLÉRER LE TEMPS DE RÉCUPÉRATION À LA SUITE D'UN STRESS DE FORTE INTENSITÉ.

Méthode SPARC où comment affronter les obstacles tout en faisant preuve de résilience face aux difficultés de la vie quotidienne.

La thérapie ACT : (Acceptation and Commitment Therapy)  
Accepter ce que nous ne pouvons pas contrôler  
et s'engager dans une action qui améliore et enrichit  
notre vie.

### 06 LA PHILOSOPHIE STOÏCIENNE, UNE AIDE À LA RÉSILIENCE

### 07 ATELIER MP2 SOUS HAUTE INTENSITÉ

Méthode Personnalisée  
pour la Performance sous Haute Intensité

Les participants vont construire leur propre routine et  
repartir avec une boîte à outils personnalisés

### CONCLUSION

Débriefing des deux journées et remise d'un prix  
au binôme gagnant de l'exercice de nuit.  
Tour de table et derniers conseils pratiques.

## MOYENS TECHNIQUES

Les moyens techniques, selon le lieu de formation, comprennent un système de vidéo-projection, deux flipboards, des tableaux blancs et des moyens de prise de notes pour chacun des participants.

## ACCESSIBILITÉ DES PERSONNES HANDICAPÉES

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre ce module de formation sont invités à nous contacter directement : [CAMPUS@THETRUSTEDAGENCY.COM](mailto:CAMPUS@THETRUSTEDAGENCY.COM)

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET D'ÉVALUATION

Les participants sont plongés en immersion dans des situations réelles, issues de l'expérience et de la pratique des experts. Chacun des enseignements tirés de cette immersion est transposé dans l'univers des participants pour renforcer l'appropriation et l'adaptation opérationnelle. Tous les éléments du programme de la formation **PHI**® font l'objet d'un apport théorique, d'une démonstration pratique et d'une appropriation immédiate à travers un exercice dédié.

## LECTURES RECOMMANDÉES

### LES SECRETS D'UN PACIFICATEUR

Jean-Baptiste Martinez

ÉDITIONS TTA

2022





3

## » PHASE DE SUIVI « & INTÉGRATION AU CLUB TTALUMNI



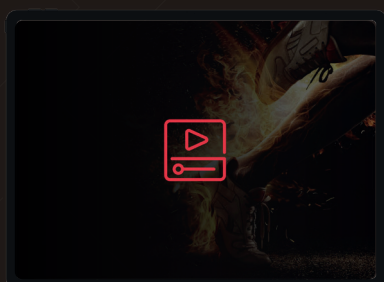
### » LIVRET DE MP2

Un livret de méthode personnalisée de performance est conçu avec les participants pour que chacun reparte avec les outils les plus pertinents dans sa pratique professionnelle.



### » DISCORD TTA

Un accès privé sera proposé pour intégrer une communauté de pairs sur un serveur Discord sécurisé. Chacun pourra ainsi partager entre leaders et poser ses questions, participer à des débats ou assister à des visioconférences animées par l'équipe TTA et les autres membres du réseau.



### » SÉQUENCES VIDÉOS

Chaque participant recevra une vidéo réalisée par l'expert sur l'outil et la méthode qu'il souhaite mettre en œuvre.



THETRUSTEDAGENCY.COM