



THETRUSTEDAGENCY.COM



MISE À JOUR : 28/04/25

PROGRAMME



CHRONOS[®]

▶ PERFORMANCE SOUS HAUTE INTENSITÉ



ecovadis

» CHRONOS[©] «

Le parcours CHRONOS[©] 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[©] 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[©], certification d'état de Préparateur Mental pour la Performance sportive et professionnelle. Membre de l'ONG HERMIONE[©] des Négociateurs de Crise.



TIMOTHY MIRTHIL

Journaliste reporter pendant 15 ans. Instructeur de la méthode Ethos flow[©] (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[©] 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*

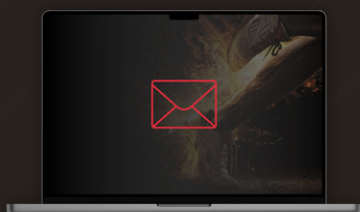
EN LIGNE

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 :

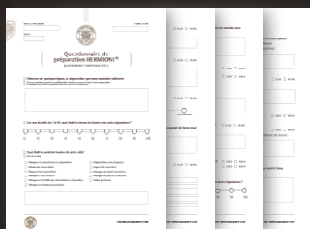
THETRUSTEDAGENCY.COM/CONTACT/CLUB-TTA



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.



EFFECTIFS

6 à 12
participants



DURÉE

2 jours soit
14 heures



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

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®, PRO®, SPARC® et PMR®.

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

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

APRÈS-MIDI 13H30-17H

04 ATELIER RESPIRATION ET RÉCUPÉRATION D'APRÈS-DÉJEUNER

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

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).

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.

06 ATELIER DE MISE EN SITUATION « MARCHÉ 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.

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





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®: 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

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



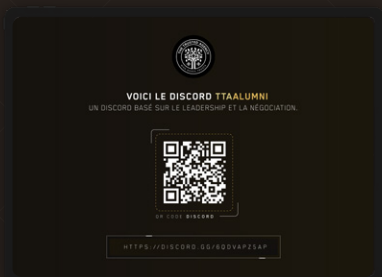
3

» PHASE DE SUIVI « & INTÉGRATION AU CLUB TTALUMNI



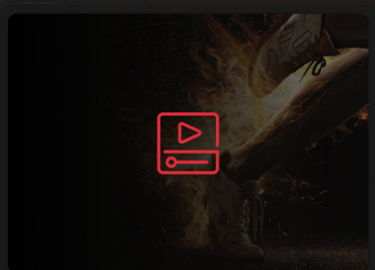
» LIVRET DE MP2

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.

AVIS CLIENTS

GREGORY G.
DIRECTEUR ASSOCIÉ

“ Que de moments précieux ! Une méthodologie robuste, documentée, éprouvée, une super formation, des échanges riches, une transmission de savoir inspirante, un lieu idyllique, et une équipe aux petits soins qui soignent tous les moindres détails... Bref, à faire, à refaire, à recommander, on aurait déjà envie de recommencer ! Gratitude totale ! Merci merci merci !”

PATRICE C.
PRÉSIDENT GROUPE
PHARMACEUTIQUE

“ Travailler avec Laurent à propos de négociations difficiles est une grande chance mais surtout une incroyable diffusion de confiance.”

PHILIPPE-HENRI B.
DIRECTEUR GÉNÉRAL
ASSURANCE

“ Un formateur bienveillant, expert et passionné, qui n'hésite pas à illustrer ses propos par des histoires incroyables. Bref, un grand moment que je conseille à tous.”

VALÉRIE K.
DIRECTRICE DES
SOINS DES UNITÉS
D'HOSPITALISATION

“ Beaux moments de formation. Belle transmission de savoirs, merci Laurent. Formation que je recommande dans un lieu magique avec une équipe de magiciennes au petit soin. Merci aux participants pour les échanges passionnés et passionnants. Merci à tous. Il n'y a plus qu'à négocier un autre séjour !”

NOURA L.
CHEF DE PUB DANS
L'HÔTELLERIE
RESTAURATION

“ C'est dans un cadre idyllique, que nous avons passé deux jours de formation très intenses. Magnifique expérience enrichissante, accompagnée d'une équipe de choc !”

STÉPHANIE W.
SAGE-FEMME
COORDINATRICE

“ Merci à toute votre équipe pour ces 2 jours de formation ! Des rencontres enrichissantes, un partage d'expériences inspirant et la méthode HERMIONE qui nous ouvre de nouvelles portes dans nos activités aussi bien personnelles que professionnelles !”

JULIDÉ N.
GESTION DE PATRIMOINE

“ I would like to thank you guys for the amazing job you did during this training !”

CÉLINE G.
MANAGER IMMOBILIER

“ Nous avons passé 2 jours exceptionnels au campus avec un expert en négociation tellement inspirant ! Hâte de prévoir une nouvelle formation !”

HÉLÈNE P.
RESPONSABLE DU
DÉVELOPPEMENT COM-
MERCIAL ÉQUIPE
GRANDS COMPTES

“ Une formation très enrichissante, excellente pédagogie, une densité de contenus et de techniques. Belles rencontres. Se mettre à la place de l'autre et tenter de comprendre ses enjeux en parallèle des siens.”

DOMINIQUE D.
DIRECTRICE DES
OPÉRATIONS

“ Quel plaisir d'avoir partagé ces moments riches d'apprentissage et d'inspiration ! Quelle chance aussi d'avoir découvert un lieu incroyable hors du temps !”

CLAIRE D.
DIRECTION COMMERCIALE

“ Un grand MERCI à toute l'équipe TTA - The Trusted Agency pour ces 2 jours extrêmement inspirants. Deux journées à apprendre, se ressourcer dans un cadre exceptionnel et de belles rencontres.”

VINCENT G.
RESPONSABLE
JURIDIQUE FRANCE

“ Mille mercis au généreux et compétent Laurent Combalbert et à ses trois dames de choc ! J'aurai toujours le goût d'une expérience précieuse de ces deux jours, qui auront permis à chacun de s'approfondir. Hâte de la prochaine session !”

YOUCEF D.
CORPORATE RESILIENCE
| BUSINESS TRANS-
FORMATION

“ Il y a des formations... et il y a UNE formation : qui vous sculpte de l'intérieur et vous transforme.”

FRANCIS G.
STRATEGIC BUSINESS
ADVISOR

“ Je garde encore en tête, les 2 jours d'inspiration passés à vos côtés l'an passé. Négocier n'est certainement pas uniquement un truc « inné » qui nous tombe dessus, cela s'organise, se structure (Hermione) et se bonifie si l'on prend bien le temps d'analyser nos « victoires », nos « errances » et nos erreurs ».”

ANTOINE A.
DIRECTEUR OPÉRATIONNEL

“ Merci à Stéphanie, Julie, Laurent Combalbert et l'équipe TTA pour leur accueil, le format, le contenu, le cadre et les échanges. Toujours un plaisir de venir se former chez vous et de mettre à l'épreuve nos croyances pour repartir avec des outils...”

PARMI NOS RÉFÉRENCES CLIENTS



AIRBUS

L'ORÉAL

entoria

évoles
énergies

THALES

Abbott

Cartier

LVMH



GROUPÉ POCHET



AXA



CANAL+

ARDIAN



Dior

SEPHORA



GUERLAIN



BNP PARIBAS

SHISEIDO



BUYIN

Deloitte.

Moët Hennessy



sotefi

SCHMIDT





ecovadis



THETRUSTEDAGENCY.COM