
Sommaire

Préambule.....	IX
Avertissement au lecteur.....	XIII

Partie 1

Comment s'entraînent les meilleurs ?

Chapitre 1

Comment construit-on un champion ?	3
Comme une machine... ..	4
... mais l'imagination fait la différence !	5
Combien ça coûte ?.....	5
La performance : quelques grands principes	6
Augmenter ses performances et son intelligence.....	7

Chapitre 2

La méthode Topten.....	11
Une méthode originale.....	12
... reposant sur trois outils	13
Le programme Topten	13
Les techniques de la méthode : quelques exemples.....	15
Une méthode globale de prise en charge de la personne.....	17
Qui sont l'élève et l'entraîneur ?	20

Chapitre 3

Comment tirer profit de la méthode Topten ?29

Votre premier bilan d'orientation29

Votre premier bénéfice ne se fera pas attendre30

Les trois règles d'or31

Votre livre de bord32

Partie 2

**Les domaines de performance
et d'entraînement**

Plan type de chaque chapitre

- Faites maintenant le bilan
- Les entraînements
- Fixez-vous des objectifs et mesurez vos performances

Chapitre 1

**Augmenter votre résistance à la fatigue et
votre force de travail39**

Chapitre 2

**Augmenter votre résistance au stress et
votre force mentale53**

<i>Chapitre 3</i>	
Augmenter votre motivation	65
<i>Chapitre 4</i>	
Augmenter votre concentration et votre visualisation	75
<i>Chapitre 5</i>	
Améliorer votre prise de décision et votre raisonnement	83
<i>Chapitre 6</i>	
Améliorer l'organisation de votre travail et votre gestion du temps	93
<i>Chapitre 7</i>	
Améliorer vos finances personnelles	107
<i>Chapitre 8</i>	
Optimiser vos risques et vos contrats	131
<i>Chapitre 9</i>	
Améliorer votre apparence, votre communication et votre leadership	145
<i>Chapitre 10</i>	
Améliorer vos relations humaines	161
<i>Chapitre 11</i>	
Améliorer votre information	181
<i>Chapitre 12</i>	
Améliorer votre gestion d'équipe et de projet	193
<i>Chapitre 13</i>	
Communiquer mieux sur soi	205

<i>Chapitre 14</i>	
Améliorer votre plan d'affaire	221
<i>Chapitre 15</i>	
Accélérer votre changement.....	233
<i>Chapitre 16</i>	
Améliorer votre qualité de vie	245
<i>Chapitre 17</i>	
Fixer vos objectifs	255