

---

# Sommaire

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

## *Partie 1*

### **Comment s'entraînent les meilleurs ?**

#### *Chapitre 1*

<b>Comment construit-on un champion ? .....</b>	<b>3</b>
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*

<b>La méthode Topten.....</b>	<b>11</b>
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'orientation .....29
- Votre premier bénéfice ne se fera pas attendre .....30
- Les trois règles d'or .....31
- Votre livre de bord .....32

*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 travail .....39**

*Chapitre 2*

**Augmenter votre résistance au stress et  
votre force mentale .....53**

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

*Chapitre 14*  
**Améliorer votre plan d'affaire .....221**

*Chapitre 15*  
**Accélérer votre changement.....233**

*Chapitre 16*  
**Améliorer votre qualité de vie .....245**

*Chapitre 17*  
**Fixer vos objectifs .....255**