

## FORMATION TECHNICIEN CERTIFIE EN PNL

### PROGRAMME

Mise à jour  
01.01.2021

#### PREREQUIS :

- La volonté d'améliorer ses capacités relationnelles, émotionnelles et comportementales

#### PUBLIC VISE :

- Les professionnels des ressources humaines, de la communication interpersonnelle, les personnes qui par leur métier s'adressent à un public (consultants, formateurs, coachs, fonctions RH, médiateurs, managers, commerciaux, enseignants, responsables de la qualité, professions médicales, thérapeutes).

#### DELAI D'ACCES :

- Entretien de pré-admission téléphonique/mail /ou en présence
- Envoi des éléments administratifs (acompte)
- Après accord de l'admission, délai d'accès de 15 jours avant le début formation
- Date limite d'inscription à la formation : 10 jours avant le début de la formation

### MODULE 1 (3 JOURS = 24H) : INITIATION A LA PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

<b>SEQUENCE 1</b>	<b>Découvrir les concepts et principes de base de la communication et du changement en PNL.</b>	<i>Origines, définitions, pôles du fonctionnement humain, philosophie, carte du monde, postulats. Partages d'expériences, exercices en grand groupe.</i>
<b>SEQUENCE 2</b>	<b>Savoir créer les conditions qui favorisent l'établissement de relations constructives et efficaces.</b>	<i>Rapport, observation, calibration, synchronisation, tri sur l'autre, écoute, reformulation, questionnement de précision avec le Méta-modèle. Exercices en sous-groupes x 3 (A, B, C).</i>
<b>SEQUENCE 3</b>	<b>Apprendre à fixer/se fixer des objectifs et à structurer/donner des feed-back.</b>	<i>Questions de la détermination d'objectif, critères. L'écologie en PNL. Le feed-back. Démonstration puis exercices en sous-groupes par 3 (A, B, C).</i>
<b>SEQUENCE 4</b>	<b>Comprendre la notion d'état interne « EI » en PNL et leur place dans le fonctionnement humain.</b>	<i>Emotions. Etats internes. Capacité humaine à s'associer et/ou à se dissocier des situations. Exercices en sous-groupes x 3 (A, B, C).</i>
<b>SEQUENCE 5</b>	<b>Augmenter ses choix d'interprétation et de réaction face à une situation relationnelle que nous voulons préserver.</b>	<i>Technique : Les positions de perception : analyse d'une situation selon trois points de vue successifs (associé à moi-même, associé à mon interlocuteur, dissocié). Démonstration puis exercices en sous-groupes x 3 (A, B, C).</i>

### MODULE 2 (3 JOURS = 24H) : CONCEPTS ET OUTILS DE BASE DU TECHNICIEN EN PNL

<b>SEQUENCE 1</b>	<b>Découvrir et apprendre à utiliser un outil de diagnostic efficace.</b>	<i>Les niveaux logiques de la pensée et du changement. Démonstration puis exercice en sous-groupes x 3 (A, B, C).</i>
<b>SEQUENCE 2</b>	<b>Comprendre l'utilité et l'impact de nos systèmes de perception et de représentation dans notre communication.</b>	<i>Perception : VAKOG externe, représentation : VAKOG interne. Repérage : mouvements oculaires, prédicats, questions. Démonstration puis exercices en grand groupe et en sous-groupes x 3 (A, B, C).</i>
<b>SEQUENCE 3</b>	<b>Se familiariser avec la façon dont nous codons nos expériences et mesurer l'incidence sur nos états internes.</b>	<i>Les submodalités ou sous-modalités. Démonstration puis exercices en grand groupe et en sous-groupes par 3 (A, B, C).</i>
<b>SEQUENCE 4</b>	<b>S'initier à la pratique de l'ancrage et du langage Ericksonien qui l'accompagne.</b>	<i>La notion d'ancrage : créer un état ressource, le reproduire, le maintenir pour soi et/ou pour une autre personne. Ancrage et langage Ericksonien pour faciliter « l'association ». Démonstration puis exercice en sous-groupes x 3 (A, B, C).</i>
<b>SEQUENCE 5</b>	<b>Développer ses capacités d'écoute, d'observation, de recueil d'informations et d'anticipation des tendances comportementales d'une personne.</b>	<i>Les méta-programmes. Classification de nos processus mentaux qui induisent nos comportements. Place dans le fonctionnement humain. Démonstration puis exercice en sous-groupes x 3 (A, B, C).</i>

### MODULE 3 (3 JOURS = 24H) : TECHNIQUES FONDAMENTALES DU TECHNICIEN EN PNL

<b>SEQUENCE 1</b>	<b>Se comporter de façon optimale dans une situation future ; la performance de la personne dépend de son état interne.</b>	<i>Technique : Ancrer les ressources au contexte. Démonstration puis exercice en sous-groupes x 3 (A, B, C).</i>
<b>SEQUENCE 2</b>	<b>Eliminer rapidement un état interne déplaisant, de faible intensité, dont on ne connaît pas forcément le déclencheur.</b>	<i>Technique : La désactivation d'ancre. Démonstration puis exercice en sous-groupes x 3 (A, B, C).</i>
<b>SEQUENCE 3</b>	<b>Supprimer une réaction inappropriée (sensation ou comportement) déclenchée par un élément externe visuel identifié.</b>	<i>Technique : La dissociation simple V/K. Démonstration puis exercice en sous-groupes x 3 (A, B, C).</i>
<b>SEQUENCE 4</b>	<b>Apprendre un comportement externe nouveau (ou en améliorer un déjà acquis) destiné à une situation future.</b>	<i>Technique : le générateur de comportement nouveau. Démonstration puis exercice en sous-groupes x 3 (A, B, C).</i>
<b>SEQUENCE 5 MODALITES EVALUATION</b>	<b>La certification s'effectuera en continu tout au long de la formation lors des exercices en sous-groupes.</b>	<b>Evaluation par les stagiaires de la formation « à chaud » immédiat et « à froid » 3 mois après la formation. Remise d'un écrit (recto/verso)</b>