

PNL 1 - Module base PNL – 3 jours

OBJECTIF : Découvrir et expérimenter les outils de bases de la PNL :

- **Mettre à jour** et clarifier vos objectifs personnels et aspirations plus profondes dans les différents domaines de votre vie : personnel, professionnel, social, amical, sportif, ...
- **Améliorer votre qualité de vie intérieure**, états émotionnels ressources, confiance en soi, motivation, bien-être, ...
- **Communiquer de façon plus positive avec les autres**, résoudre des conflits, négocier dans le cadre d'une relation gagnant / gagnant..

PROGRAMME DE CERTIFICATION

- **Le cadre général de la PNL** : l'origine sa philosophie, et ses nouveaux développements dans le coaching personnel.
- **La méthodologie des objectifs** : formuler clairement un objectif et réunir les éléments permettront de mieux les concrétiser.
- **La conduite des états internes** : accéder volontairement à un état ressource, gérer le stress, modifier des réactions émotionnelles inadéquates, retrouver de nouvelles ressources favorables pour améliorer la vie au quotidien.
- **La communication verbale et non verbale** : développer un système relationnel riche, établir ou rétablir une relation plus positive, savoir comment écouter son interlocuteur, lui poser de bonnes questions et l'accompagner de façon plus constructive vers son propre développement.
- **La direction de vie** : vous pencher sur l'avenir de votre vie, lui donner plus de sens, développer celle-ci en cohérence avec vos aspirations personnelles.

PNL 2 - Module TECHNICIEN PNL – 6 jours (soit 2x3 jours)

OBJECTIFS

Intégration et approfondissements des outils du niveau 1 (base PNL) pour :

- **Maîtriser la communication interpersonnelle**, avec approfondissement des outils de communication non verbale
- **Maîtriser les techniques de préparation mentale**, gestion du stress, modes d'apprentissage, accueil et gestion émotionnelle, techniques de changements
- **Travail approfondi sur le système de valeurs et de croyances**, avec applications coaching, assurées dans des environnements comme le sport, l'entreprise, le monde social, le management, l'accompagnement personnel, etc.

PROGRAMME DE CERTIFICATION

- **Développer votre impact relationnel** : comment un modèle clair peut vous permettre de situer et d'adapter votre communication verbale et non verbale à celle de votre interlocuteur en tenant compte de ses propres systèmes de représentation. «Schéma de Communication Neurolinguistique».
- **Le Training Mental** : comment utiliser les dernières découvertes liées au fonctionnement du cerveau pour accroître ses capacités d'évolution et de changement. «Perceptions sensorielles, intensification des expériences ressources, modification d'expériences négatives, etc. »
- **Les modes de questionnements efficaces** : la qualité de votre accompagnement de coaching est directement liée à la qualité des questions que vous posez. Comment poser la bonne question et obtenir pour vous et pour les autres une bonne évaluation de la situation choisie, un savoir-faire essentiel dans la gestion d'un entretien, d'une négociation, d'une résolution de conflit ou tout simplement dans le cadre de votre développement personnel et/ou professionnel.
- **Les systèmes de valeurs et de croyances** : découvrir comment se construit un système de valeurs et de croyances. Savoir mesurer ces conséquences sur les plans personnel, social et professionnel, à court moyen et long terme.
- **Les formes de communication Ericksonienne** : les formes de langage direct et indirect sur lesquelles s'appuie tout le « savoir-faire du Docteur M. Erickson », essentielles dans tout bon accompagnement au changement.
- **Les processus de motivation spécifiques** : relever chez soi ou chez ses collaborateurs les éléments essentiels pour motiver, convaincre, négocier sur un mode de communication intègre, efficace et constructif.
- **Les techniques de médiation et de recadrage** : savoir prendre en compte des visions opposées, accompagner vers des points communs, gérer les conflits, renforcer des alliances, changer des habitudes négatives, etc.

PNL 3 - Module PRATICIEN PNL - 10 jours (soit 4 jours +2x3 jours)

OBJECTIF

- **Prendre du recul sur votre vie**, faire le point sur les expériences passées qui parfois présentent une contrainte au développement futur
- **Construire votre vie présente et future** (cathédrale de vie) en rapport avec vos aspirations profondes.
- **Intégrer les techniques de développement personnel et de changement profond**, propres au niveau de certification du Praticien en PNL.

PROGRAMME DE CERTIFICATION

Ce cycle de 10 jours est vécu comme un des moments les plus important du cycle PNL pour :

- **Clarifier les valeurs fondamentales** qui orientent vie personnelle et professionnelle.
- **Créer une vision claire et puissante** de l'avenir et donner plus de sens à celui-ci.
- **Transformer cette vision en objectifs opérationnels** définis à court et moyen terme.
- **Structurer vos actions** en fonction de votre situation personnelle et des projets souhaités.
- **Identifier et modifier vos croyances limitantes** en intégrant de nouvelles perceptions.
- **Modifier les habitudes ou les comportements répétitifs** qui ne vous conviennent plus, prendre du recul et intégrer de nouvelles réactions émotionnelles en situation de stress.
- **Dépasser vos peurs, phobies et traumatismes**, grâce à la technique de double dissociation.
- **Mettre en lien différentes parties de votre personnalité** pour créer d'avantage de cohérence et limiter vos tiraillements dans votre vie.

Vous découvrirez notamment :

- **La puissance des questions**, impacte sur la vision du monde, système de croyances, mode d'évaluation et de décision.
- **L'organisation des domaines de vie** (personnel, social, professionnel).
- **La fonction 'intelligente' des émotions** plaisantes et déplaisantes.
- **Les 4 grands modes de gestion de des émotions**, (joie, peur, colère, tristesse), et les constructions psychologiques qui en découlent, avec leurs conséquences sur le système de valeurs et de croyances personnel.
- **Les modes d'accompagnement possibles** face aux systèmes de croyances.
- **L'accueil et les modalités possibles de changement** d'une croyance limitante.
- **La gestion des comportements négatifs** à partir de leurs sources émotionnelles ou situations réactionnelles répétitives.
- **Les modes d'accompagnement possibles** face aux traitements des traumatismes importants (choc émotionnel, phobie, agression diverses).
- **Le processus spécifique** de traitement des phobies.

- **La négociation de parties internes**, gestion des tiraillements internes et harmonisation des systèmes de valeurs et de croyances intérieure.

Une part importante de ce séminaire est consacrée au développement de votre propre projet de vie ainsi qu'à votre pratique de l'accompagnement dans ce sens.

Un certain nombre d'apports relatifs aux modes d'accompagnements **propres à l'Hypnose Ericksonienne** sont donnés au cours des différentes journées de la formation.

La dernière journée reprend l'ensemble des programmes PNL et est une occasion de faire preuve de votre maîtrise des différentes techniques apprises lors de toutes les sessions.

Votre certification de Praticien PNL découle de votre maîtrise de l'ensemble de ces techniques.

PNL 4 - MAITRE PRATICIEN – 18 jours (soit 3 x 6 jours)

Ce cycle est un parcours de **développement personnel particulièrement profond**.

Accessible aux personnes ayant suivi un Praticien PNL, il vous conduira vers une véritable **maîtrise des nombreuses applications de la PNL**, tant dans le domaine personnel que professionnel

OBJECTIF :

2ème grande partie du cycle de PNL, le niveau Maître-Praticien est conçu pour :

- **Découvrir la nouvelle génération des techniques** de communication et de changement propre à la PNL niveau Maître Praticien et à l'Hypnose Ericksonienne.
- **Assimiler par une pratique et une supervision suffisante**, les savoir-faire spécifiques aux modes d'accompagnement, concernant l'ensemble des méthodologies et des techniques proposées dans la totalité du cursus PNL.
- **Valider votre pratique en supervisant d'autres personnes** dans l'intégration de ces techniques, afin de passer de la compétence à la maîtrise.
- **Développer de nouveaux champs d'application possibles** par votre expérience personnelle de la PNL, dans les domaines qui sont les vôtres.

PROGRAMME DE CERTIFICATION : Organisé sur 3 semaines de 6 jours ce programme comprend :

Semaine 1 :

Important : chaque semaine de formation est indépendante l'une de l'autre. C'est pourquoi chacune des semaines peut être suivie dans l'ordre de votre choix !

- **Niveaux logiques de changement** et leurs liens avec l'ensemble des techniques PNL.
- **L'Hypnose Ericksonienne et ses applications** possibles sur l'ensemble des techniques apprises lors des différents niveaux précédents.
- **L'application du savoir-faire d'Erickson** dans les pratiques des techniques suivantes : Reimprinting (changement d'histoire de vie améliorée) ; submodalités avancées (modes de représentation et de gestion des ressources ; Ligne du temps ; « carré magique » (renforcement de ressources et croyances internes).
- **Des apports spécifiques nouveaux**, notamment en COHESION personnelle (démarche spécifique d'accompagnement et de développement personnel).
- **Travail sur la « Métaphore de vie »**, afin de découvrir l'enrichissement possible d'une vision du monde et le potentiel personnel qui en découle.

Semaine 2 :

Important : chaque semaine de formation est indépendante l'une de l'autre. C'est pourquoi chacune des semaines peut être suivie dans l'ordre de votre choix !

- **Révision des processus de changement selon Erickson**, avec les différentes applications possibles dans l'accompagnement des personnes et dans la gestion des groupes.
- **Les phénomènes hypnotiques** avec les formes de suggestion et de communications indirectes.
- **L'application de ces techniques** dans les domaines suivants : développement personnel, management, relation de santé, apprentissage, préparation mentale, créativité, spiritualité, etc.
- **L'Ennéagramme et ses applications** en matière de communication et de changements, avec le travail sur l'identité fondamentale, les systèmes de valeurs et sur la « Raison d'Être ».
- **Le Core-Process : connexion à votre « être essentiel »** et à partir de cette conscience élargie, apprendre à réévaluer et à dissoudre tous types de problèmes personnels avec intégration des éléments d'évolution personnelle nouveaux.
- **Les méta programmes avancés** et leur intérêt dans l'harmonisation de nos stratégies.
- **Le Design Human Engineering (D.H.E) :** nouvelle génération de techniques de transformation de vos perceptions de la réalité, pour renforcer encore les potentiels personnels.
- **Lien entre l'ensemble de ces techniques et les niveaux logiques** de changement.

Semaine 3 :

Important : chaque semaine de formation est indépendante l'une de l'autre. C'est pourquoi chacune des semaines peut être suivie dans l'ordre de votre choix !

- **Rappel des phénomènes Hypnotiques**, avec toutes les formes de suggestions et de communications verbales et non verbales.
- **Le modelage :** formaliser ses propres stratégies de réussite personnelle.
- **L'estime de soi**, image et représentation liées à nos modes de comportements personnels.
- **L'autobiographie :** exercices d'écriture spécifique avec accompagnement individuel.
- **Le swish « plus »**, avec applications spécifiques dans l'accompagnement de projet personnel.
- **Le correcteur de décision**, technique d'ajustement des perceptions sensorielles.
- **Quoi faire quand ? :** Nomenclature des situations et spécificités d'accompagnement.
- **Les compléments spécifiques :** apports et démonstrations spécifiques réalisés en fonction de la demande du groupe et en fonction des situations proposées.

CERTIFICATION :

Une certification de Maître Praticien est délivrée après :

- **La démonstration de vos compétences** au cours des séances d'évaluation réalisées au cours des différents programmes de la formation, ainsi que pendant les journées effectués en tant que personnes ressources.
- **Un mémoire concernant les applications de la PNL** dans un domaine de votre choix.
- **Votre participation à au moins dix journées** comme « Personne Ressource » sur les sessions de formation PNL de votre choix.

NOTA : Pour tous les cours : **DYNAMIQUE ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES**

- **Exposés théoriques, démonstrations et applications pratiques** avec partage des apprentissages en groupe.
- **L'ensemble se déroule dans une dynamique de groupe positive**, valorisant l'expression et les différences de chacun.
- **Un livret complet reprend de manière claire** et concise l'ensemble des contenus de cette formation.