

Formation professionnelle certifiante The Society of Neuro-Linguistic Programming



Technicien et Praticien PNL 2024

FORMATRICE

Edna Hayot – Trainer Associate NLP, coache professionnelle certifiée, Praticienne en Hypnose Ericksonienne, MAS Développement Humain dans les Organisations HES-SO, Praticienne en Changement Émergent, formée à l'IKIGAÏ, INSIGHTS MDI, DISC, Bachelor of Arts HES-SO en éducation sociale, chargée de cours MAS DHO - HEIG-VD, experte DAS (Analyse et Développement des Systèmes Humains et Leadership et Accompagnement des Systèmes Humains).

INTRODUCTION ET PUBLIC CIBLE

La PNL est une méthode de psychologie appliquée, qui existe depuis près de 50 ans, focalisée sur la manière dont une personne accède à un résultat : sa manière de penser (processus interne), de ressentir (états interne) et d'agir (comportement externe). Elle propose une méthodologie éducative, de communication et de changement qui enseigne aux individus à comprendre comment ils fonctionnent, à utiliser leur cerveau pour atteindre leurs objectifs et développer leur excellence. La PNL remporte un succès grandissant car elle est une approche élégante, pragmatique et humaniste qui permet de comprendre comment nous fonctionnons et communiquons avec nous-même, les autres et notre environnement. Sa méthodologie regroupe un ensemble de savoir-faire et de savoir-être pour maximiser notre potentiel et notre développement tant sur le plan professionnel que personnel.

Cette formation s'adresse à toute personne intéressée par la communication personnelle et interpersonnelle, qui souhaite améliorer sa propre communication, négocier, vendre, manager, éduquer, coacher et qui veut acquérir des outils de changement pour résoudre des conflits et mettre en place des solutions créatives.

OBJECTIFS - FORMATION TECHNICIEN PNL 2024 (niveau 1)

Ce premier niveau de formation de Technicien PNL, permet d'acquérir les techniques d'intervention de base pour communiquer, développer et modéliser l'intelligence relationnelle avec soi-même et les autres dans un contexte professionnel et personnel.

A l'issue du Technicien PNL vous pouvez vous inscrire au 2^{ème} niveau de formation : le Praticien PNL.

La formation de Praticien PNL se termine par une journée d'évaluation qui permet d'obtenir une certification internationale de Praticien PNL délivrée par la Society of NLP, organisme fondateur de la PNL.

MÉTHODOLOGIE

Les exposés théoriques sont suivis de démonstrations, exemples et exercices d'intégration. Un support de cours est remis à chaque participant dès le début du séminaire. Les exercices se font en sous-groupes afin de donner l'opportunité à chacun d'expérimenter la posture du Sujet, Technicien, Observateur. Un travail est demandé en parallèle à la formation car l'acquisition des techniques de PNL requiert de la pratique. Il est donc fortement recommandé de prévoir du temps entre chaque session pour pratiquer régulièrement.

PROGRAMME - FORMATION TECHNICIEN PNL (niveau 1)

Programme

- Connaître l'épistémologie de la PNL, les **influences** et les **modèles**
- Découvrir les **postulats de la PNL** en action et leur caractère génératif
- Apprendre comment nous construisons notre réalité : **perception et représentation**
- Découvrir les **outils de base pour communiquer**
- Clarifier une difficulté relationnelle grâce aux **positions perceptuelles**
- Établir et maintenir le rapport : **synchronisation verbale et non verbale** sur son interlocuteur
- Pratiquer la **reformulation** élégante
- Apprendre à **calibrer** son interlocuteur en observant les comportements conscients et inconscients
- Repérer les structures linguistiques grâce aux **prédicats perceptuels**
- Découvrir les 3 systèmes de perceptions et les **mouvements des yeux**
- Connaître et pratiquer le questionnement du **Méta-modèle** : le langage comme miroir de notre mental. Identifier les imprécisions linguistiques et retrouver l'information précise.
- Savoir **questionner pour atteindre un objectif motivant et orienté solution**
- Pratiquer les techniques d'ancrage de ressources : **ancrage, empilement et enchaînement d'ancres, cercle d'excellence**
- Apprendre à donner un **feedback** constructif et **mieux réagir aux critiques**
- Savoir **désactiver une ancre limitante**
- Apprendre à se dissocier pour **neutraliser une situation limitante** (dissociation simple)
- Découvrir le **recadrage** de contenu en changeant le sens ou le contexte pour lever les freins
- **Modéliser un comportement** pour développer sa performance (générateur de comportement nouveau)
- Développer sa capacité à **mieux réagir aux critiques**
- Pratiquer la **stratégie de l'alpiniste** (stratégie Comme si) pour optimiser une performance et diminuer les résistances au changement.

NIVEAU 1

LOGISTIQUE - FORMATION TECHNICIEN PNL 2024

Durée	:	8 jours
Dates	:	16-17-18 mai / 30-31 mai 1 ^{er} juin / 21-22 juin 2024
Horaire	:	9h-12h30 / 13h30-17h
Lieu	:	Lausanne (proche de la gare)
Tarif	:	CHF 2'490.-
Formatrice	:	Edna Hayot , enseignante certifiée (Trainer Society of NLP)
Informations	:	edna@ehconsulting.ch / +41 78 707 35 73

OBJECTIFS - FORMATION PRATICIEN PNL 2024 (niveau 2)

Le prérequis pour ce deuxième niveau de formation de Praticien PNL est la validation du niveau Technicien. Ce cycle de formation permet d'approfondir les outils de base de la PNL et d'acquérir de nouvelles techniques et modèles de changement efficaces. L'apport du Praticien PNL est riche puisqu'il donne des clés particulièrement efficaces pour : identifier, modéliser et reproduire des comportements d'excellence ; mettre à jour les stratégies, modes de pensées et sentiments qui les accompagnent afin de lever les freins et obtenir les changements souhaités, de façon harmonieuse et durable.

La formation de Praticien PNL se termine par une journée d'évaluation qui permet d'obtenir une certification internationale de Praticien PNL délivrée par la Society of NLP, organisme fondateur de la PNL. A l'issue du Praticien PNL vous pouvez vous inscrire au 3^{ème} niveau de formation : le Maître Praticien PNL.

PROGRAMME - FORMATION PRATICIEN PNL (niveau 2)

Programme

- Approfondir la structure et la **dynamique du questionnaire sur l'objectif** pour accompagner efficacement.
- Découvrir le modèle des parties et ses techniques : **recadrage en 6 points, négociation des parties, VK/Squash** lorsque deux parties en soi s'opposent.
- Mettre à jour sa **mission de vie** à travers les critères et les **valeurs** pour faire des choix qui permettent d'être au plus proche de soi et donner un cap à son évolution personnelle et professionnelle.
- Reconsidérer les **croyances** sous forme de règles et les recadrer pour évoluer.
- Découvrir et comparer les **sous-modalités déterminantes** ou comment nous enregistrons nos expériences et passer du doute à la certitude.
- Apprendre à changer ses représentations visuelles ou auditives avec le **Swish simple et le Swish auditif**.
- Découvrir et utiliser le modèle T.O.T.E pour expliciter les **micros et macros-stratégies** et comprendre comment nous pouvons optimiser notre potentiel (séquences organisées de représentations internes et externes qui aboutissent à un résultat).
- Utiliser et optimiser les micro-stratégies de **motivation** et de **décision**.
- Apprendre à auto-modéliser une **stratégie efficace**.
- Expérimenter la **stratégie de créativité de Walt Disney** développer sa créativité et la faisabilité d'un projet pour soi-même et/ou en équipe.
- Mettre à jour ses **stratégies d'apprentissage**.
- Apprendre la **double dissociation** pour traiter une situation de stress intense (phobie, trauma).
- Découvrir et pratiquer la recherche transdérivationnelle (principe de la **ligne du temps**).
- Apprendre à changer les scénarios de vie limitants en modifiant les croyances et décisions qui servent de référence à un comportement limitant grâce au **Changement d'histoire de vie**.
- Savoir utiliser les **métaphores** pour accompagner le changement.
- Découvrir le **Milton Modèle** ou comment utiliser un ensemble de configurations linguistiques qui permettent de faciliter le changement dans un accompagnement. Ce langage vague est utilisé en sophrologie, hypnose et relaxation.
- Explorer l'arbre du **SCORE** (Source, Croyance, Objectif, Ressource, Effet) pour accompagner une transition personnelle et/ou professionnelle

Évaluation de fin de formation qui permet d'obtenir une certification internationale de Praticien PNL délivrée par la Society of NLP, organisme fondateur de la PNL.

