



Centre Européen de Formation et de Développement Personnel CEFDP

Apprendre la programmation neurolinguistique PNL avec e-cademy.fr

PROGRAMME DE FORMATION

Programme mis à jour le 11/01/2023

◀ **Intitulé de la formation :** apprendre la programmation neurolinguistique PNL avec e-cademy.fr
(Stage intégrant le niveau Technicien + le niveau Praticien)

◀ **Public visé :**

- Professionnels de santé
- Coach, chefs d'entreprises, entraîneurs sportifs
- Cadres de haut niveau, négociateurs, personnels politiques, élus, personnels de la Défense et des Administrations
- Hypnothérapeutes, psychothérapeutes, praticiens en thérapie brève

Plus généralement: toute personne en recherche d'optimisation de son potentiel souhaitant apprendre la PNL pour des raisons professionnelles ou dans le cadre de son développement personnel.

◀ **Prérequis :**

- Aucun. Formation dispensée en français.

◀ **Nature de la formation** : acquisition de compétences.

◀ **Durée de la formation** : 16 journées soit 112 heures (INTRA). Séquençage à convenir lors de la commande (4 X 4 jours, 2 X 8 jours, etc).

◀ **Objectifs pédagogiques** :

- Définir la PNL
- Comprendre l'index de computation
- Comprendre le chevauchement
- Aborder la personne et son comportement
- Définir le cadre objectif
- Provoquer les changements d'états internes
- Utiliser les techniques de nuages et de tunnels
- Utiliser la double dissociation
- Comprendre le méta modèle
- Comprendre le Milton modèle
- Aborder l'objectif
- Définir les stratégies
- Gérer les croyances
- Gérer les valeurs
- Utiliser la représentation du temps
- Choisir les techniques d'intervention

L'objectif de cette formation est aussi de:

- Permettre l'utilisation de la PNL à des fins thérapeutiques (en thérapie brève notamment)
- Permettre l'utilisation de la PNL dans le cadre d'une relation d'aide
- Permettre l'utilisation de la PNL à des fins de coaching, de négociation, de management, de mindsetting

◀ Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

- Formation dispensée en présentiel en salle.
- Analyse des besoins avant de commencer la formation.
- Mise à disposition d'un formateur expérimenté.
- Cours théoriques dispensés par le formateur.
- Echanges d'expériences formateur / stagiaires.
- Support pédagogique transmis au format PDF ou sur livret.

◀ Contenu de la formation

Formation en présentiel en salle

- Cours théoriques et exposés
- Exercices multiples, nombreuses mises en situation
- Jeux de rôle et corrections individuelles

◀ Programme du parcours

Jour 1 matin

- Tour de table
- Définition de la PNL
- Historique de la PNL
- Qu'est- ce que la PNL
- Le cadre de la PNL
- Les présupposés

Jour 1 après-midi

- L'inconscient siège des ressources
- Il est impossible de ne pas communiquer
- Toute personne dispose des ressources nécessaires pour changer
- L'esprit et le corps font partie du même système cybernétique

Jour 2 matin

- L'index de computation
- La carte du monde des perceptions
- Les filtres et les processus qui restreignent la carte du monde
- La structure de l'expérience subjective
- Il est impossible de ne pas communiquer

Jour 2 après-midi

- Les système de représentions
- Les mouvements oculaires
- Les prédicats linguistiques
- Les tendances sensorielles

Jour 3 matin

- Le chevauchement
- Le contexte détermine le sens de tout comportement externe comme tout état interne
- Congruence incongruence
- La calibration
- La synchronisation

Jour 3 après-midi

- Pourquoi et comment rompre le rapport
- Tout comportement permet au sujet d'assurer sa cohérence subjective
- Intention positive et comportement
- La pyramide de Maslow

Jour 4 matin

- Une personne n'est pas la somme de ses comportements
- Le sens du message est donné par la réponse qu'il déclenche
- La communication
- La variabilité de choix contrôle le système
- Les cadres comportementaux de la PNL

Jour 4 après-midi

- L'écologie
- Le cadre comme si
- Le cadre marche arrière ou la reformulation
- Le cadre de pertinence

Jour 5 matin

- Le cadre objectif
- Les critères de l'objectif
- L'espace de confort
- L'alliance thérapeutique

Jour 5 après-midi

- La détermination d'objectif
- La pyramide de Dilts
- Le feed back
- Les états internes
- Analyser un état interne

Jour 6 matin

- Les changements d'états internes
- Les sous modalités sensorielles
- Le swish
- Les ancrages
- Ancrages simples

Jour 6 après-midi

- Empilements d'ancres
- Enchaînements d'ancres
- Désactivations d'ancres
- Le cercle d'excellence

Jour 7 matin

- La technique du nuage
- La technique du tunnel
- La charge émotionnelle des mots
- La négation ou les conditions d'une bonne formulation
- Les autres mots parasites

Jour 7 après-midi

- Les positions de perceptions
- Associations - dissociations simple ou double
- Techniques d'associations
- Dissociation simple

Jour 8 matin

- La double dissociation
- La notion de partie
- Le recadrage en 6 points
- Le générateur de nouveau comportement
- Le méta modèle

Jour 8 après-midi

- Les omissions ou sélections
- Les généralisations
- Les distorsions
- La boussole du langage d'Alain Cayrol
- Recadrer

Jour 9 matin

- Le schéma du méta-modèle
- Les omissions
- Les généralisations

Jour 9 après-midi

- Les distorsions
- L'art de décoder le langage

Jour 10 matin

- Le schéma du Milton modèle
- Les omissions
- Les généralisations
- Les distorsions

Jour 10 après-midi

- Divers figures de styles : les questions tag, les citations, les postulats conversationnels, les insertions de questions, les synchronicités, les ambiguïtés, l'utilisation de la ponctuation, la notion de surprise et de curiosité...
- Les métaphores et comment en construire une

Jour 11 matin

- Le cadre objectif
- Faire comme si pour générer son objectif

Jour 11 après-midi

- Objectif et ligne du temps
- Affiner son objectif

Jour 12 matin

- Rappels des systèmes de représentations sensorielles
- Chaque système de représentation a son utilité
- Les émotions
- Les décodages et la mise à jour des stratégies
- Comment mettre à jour une stratégie?

Jour 12 après-midi

- La boucle TOTE
- La stratégie Walt Disney
- La stratégie Léonard de Vinci
- Le générateur de nouveaux comportements
- Le swish de localisation

Jour 13 matin

- Qu'est-ce qu'une croyance
- Comment mettre à jour une croyance : de l'identification d'une croyance à la mise à jour des résistances
- Comment changer une croyance

Jour 13 après-midi

- L'installation d'une nouvelle croyance
- Le ré-empreintage.
- Le recadrage conversationnel

Jour 14 matin

- Les critères et les valeurs
- La hiérarchie des valeurs

Jour 14 après-midi

- Des croyances à la perception du temps : les méta-programmes opérateurs

Jour 15 matin

- Les positions sur la ligne du temps et interventions

Jour 15 après-midi

- Les positions sur la ligne du temps et interventions (suite)

Jour 16 matin

- Choix de la technique d'intervention

Jour 16 après-midi

- Choix de la technique d'intervention (suite)
- Débriefing

◀ Suivi et évaluation de la formation

- Modalités d'évaluation initiale

Une évaluation préalable à l'entrée en formation est réalisée au début de la formation lors du tour de table afin de mesurer les connaissances et les éventuels besoins ou attentes spécifiques des apprenants.

- Modalité d'évaluation finale

Chaque exercice fait l'objet d'une notation de chaque apprenant par le formateur.

L'implication et la participation de l'apprenant sont également notées sur l'ensemble du parcours.

A la fin de la formation, le formateur évalue la note globale de chaque apprenant.

La note globale (finale) est attribuée sur un maximum de 100 points.

La formation est considérée comme validée avec succès lorsque la note obtenue est d'au moins 70 / 100.

◀ Assistance

L'assistance pédagogique ou technique est fournie par le formateur pendant la formation.

A l'issue de la formation, l'apprenant peut continuer de solliciter le formateur pendant 1 an par mail sur contact@cefdp.com pour toutes questions relevant de la mise en pratique des techniques apprises lors du stage.

◀ Personnes en situation de handicap

La formation est dispensée en salle en INTRA dans les locaux du client donneur d'ordre.

Nous mettons tout en œuvre pour faciliter l'accès à nos formations aux personnes en situation de handicap.

Notre référent handicap est à votre disposition aux coordonnées indiquées ci-dessus à la rubrique « Assistance ».

Consultez également notre page dédiée au [handicap](#)