



## Programme de la formation de base en PNL

### Faire connaissance avec la PNL

- Définition de la PNL.
- À l'origine de la PNL, une rencontre et une question.
- Les sources de la PNL : la Systémique, les Neurosciences, la Linguistique, la psychologie cognitive.
- Les domaines d'application de la PNL.
- La PNL et le développement personnel.
- La PNL et l'amélioration de la performance.
- La PNL et le traitement de la souffrance psychologique.
- Les trois générations de la PNL.

### La PNL, une approche constructiviste

- Le processus de la construction de notre réalité.
- La réalité de premier ordre et la réalité de second ordre.
- La structure de l'expérience subjective.
- Le système de perception, le système de représentation et le système conducteur.
- La dynamique du système Perception/Réaction.
- La construction de la réalité et le rapport à soi, à l'autre et à l'environnement.

### La PNL, une approche humaniste

- Les présupposés de valorisation de soi et de l'autre.
- Les présupposés de maintien de la motivation.
- Les présupposés de l'engagement relationnel.

### La PNL, un modèle de communication

- Les quatre caractéristiques des excellents communicants.
- Le langage verbal et non verbal.
- La calibration.
- Les mouvements oculaires.
- Les prédicats.
- Les cinq niveaux de la synchronisation.

- L'écoute active.
- Les six obstacles à l'écoute active.
- Les quatre types de reformulation.
- La proxémie.
- Les six attitudes d'un professionnel de la relation d'aide.
- Le méta modèle, un outil de questionnement et de précision.

### **La méthode de fixation d'un objectif motivant et engageant**

- Les cinq cadres de la PNL.
- Les caractéristiques d'un bon objectif.
- La grille de détermination d'un objectif.
- La visualisation mentale et l'atteinte de l'objectif.

### **La gestion des émotions**

- Le rôle des émotions dans l'expérience subjective.
- L'association/dissociation et gestion des émotions.
- L'ancrage.
- La technique d'ancrage d'un état ressources.
- Le protocole de désactivation d'ancres négatives.
- Le protocole « cercle d'excellence ».
- Le protocole de transfert de ressources d'un contexte à l'autre.