



## OBJECTIFS

- Découvrir l'univers de la PNL comme outil de changement personnel
- Maîtriser des outils permettant une évolution professionnelle
- Vivre une expérience personnelle de connaissance de soi et des autres



## PROFILS

Toute personne ayant un objectif de changement



## PRÉREQUIS

Connaitre les bases de la PNL



## DURÉE

3 jours soit 21 heures



## COMPÉTENCES VISÉES

- Capacité à définir et concrétiser un projet, un objectif d'évolution ou de changement



## LES ATOUTS DE CETTE FORMATION

- Animé par un maître praticien en PNL
- Pédagogie interactive basée sur les projets individuels des participants
- Remise d'outils méthodologiques applicables directement sur le terrain



## PÉDAGOGIE

Moyens pédagogiques de type interactif sur mode participatif :

- Apports théoriques et/ou méthodologiques
- Analyse de pratiques
- Jeux de rôle
- Accompagnement intersession et jusqu'à 3 mois après la formation



## ÉVALUATION

- Pendant la session : sous forme de cas concrets et de mises en situation
- Appréciation pédagogique de fin de session : QCM de mesure de satisfaction des participants
- Remise d'une attestation individuelle de formation

# LA PNL COMME OUTIL DE CHANGEMENT

## QU'EST-CE QU'UN OBJECTIF DE CHANGEMENT?

Identifier Etat Présent et Etat Désiré

Comprendre la notion d'écologie pour assurer un changement durable

Les 5 critères d'un objectif de changement

Situer les différents niveaux de l'Etat Désiré pour un meilleur ancrage

## LES LEVIERS DU CHANGEMENT

Comprendre les liens entre comportement/pensée/émotion

Analyser son propre processus de réussite

Atteindre ses objectifs avec succès : visualisation

Vérifier la cohérence de son objectif : les niveaux logiques

## METTRE EN PLACE UNE DYNAMIQUE DE CHANGEMENT

Identifier et amplifier ses ressources internes grâce aux ancrages

Savoir être associé à ses expériences positives et dissocié de ses expériences négatives

Mieux connaître son système de valeurs et de croyances : déterminer ses croyances « libératrices » et faire évoluer ses croyances « limitantes »

Modéliser les comportements de ceux qui réussissent

## PÉRENNISER LE CHANGEMENT DANS LE TEMPS

Identifier sa ligne du temps et positionner ses objectifs

Mettre en place les ressources d'appui nécessaire au maintien du nouveau comportement désiré

Savoir « négocier » avec soi-même en cas de blocages

Ancrer le changement à tous les niveaux pour un changement durable