



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

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