

BCÉ2M Formation 

Vivez l'expérience

de la réussite



PROGRAMME DE FORMATION DE PNL

«Se fixer et atteindre ses objectifs»

V1 NOVEMBRE 2023

OBJECTIFS

L'objectif de cette formation sur deux jours est d'équiper les participants avec les fondements de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) appliquée à la fixation et à l'atteinte des objectifs. Les participants seront en mesure de comprendre les principes fondamentaux de la PNL, de clarifier et de formuler des objectifs SMART, et d'appliquer des techniques concrètes telles que l'ancrage positif, la visualisation créative et le changement de sous-modalités. L'objectif final est d'autonomiser les participants à intégrer ces compétences dans leur vie quotidienne pour une croissance personnelle et professionnelle significative.



AUCUN



14H00



3 À 8 PERSONNES



ATTESTATION



TOUT SALARIÉ



ADAPTATION
HANDICAP

LE DEROULEMENT DE LA FORMATION

Les participants combinent des sessions théoriques avec des exercices pratiques pour maximiser l'apprentissage. Chaque session pratique est conçue pour permettre aux participants de mettre immédiatement en pratique les concepts appris. La formation se termine par une séance de bilan et de questions-réponses pour s'assurer que les participants ont une compréhension approfondie et des plans d'action clairs pour intégrer les techniques de changement en PNL dans leur vie quotidienne.

JOUR 1 : Compréhension Fondamentale et Clarification des Objectifs

JOUR 2 : Techniques Avancées et Mise en Pratique

1ère Partie



0H45

Présentation de la formation et de son organisation

- Icebreaker pour favoriser la cohésion du groupe
- Présentation des concepts de base de la PNL.
- Discussion sur l'importance de la PNL dans la fixation et l'atteinte des objectifs.

2ème Partie



2H30

Principes fondamentaux de la PNL

- Les présuppositions de la PNL.
- Le modèle de communication en PNL.

3ème Partie



3H15

SMART objectifs en PNL

- Explication des objectifs SMART dans le contexte de la PNL.
- Exercices pratiques de définition d'objectifs SMART.

4ème Partie



1H45

Ancrages positifs

- Introduction à la technique d'ancrage en PNL.
- Exercices pratiques d'ancrage pour associer des émotions positives aux objectifs.

5ème Partie



1H30

Visualisation créative en PNL

- Comprendre l'importance de la visualisation créative.
- Exercices de visualisation pour renforcer la conviction dans la réalisation des objectifs.

6ème Partie



1H15

Changement de sous-modalités

- Explication de la technique de changement de sous-modalités.
- Application pratique pour changer la représentation mentale des objectifs.

7ème Partie



1H15

Stratégie motivationnelle en PNL

- Identifier et appliquer des stratégies motivationnelles personnelles.
- Exercices pour aligner les motivations avec les objectifs.

9ème Partie



0H45

Conclusion et planification future

- Réflexion sur les enseignements du programme.
- Élaboration d'un plan d'action personnel pour appliquer les techniques de changement en PNL.

OBLIGATIONS REGLEMENTAIRES

L'article L4121-1 du Code du Travail dispose que l'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

Ces mesures comprennent :

- 1 - Des actions de prévention des risques professionnels ;
- 2 - Des actions d'information et de formation ;
- 3 - La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes. (Source Légifrance)

https://www.legifrance.gouv.fr/affichCodeArticle.do;jsessionid=64EEE5366EC3FB00DB142173AC6A1B6F.tpdila08v_3?idArticle=LEGIARTI000006903147&cidTexte=LEGI TEXT000006072050&dateTexte=20090528

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports sur vidéo projecteurs (Photos, vidéo, Powerpoint)
- Feedback et évaluation
- Exposés interactifs
- Plan d'action personnel
- Visualisation guidée
- Travail en binôme/sous-groupe
- Coaching individuel
- Outils d'évaluation/diagnostic

ATTESTATION

Une attestation de fin de formation sera délivrée à chaque participant(e) ayant assisté(e) à l'ensemble de la formation.



Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous demandons de le préciser à l'inscription. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions en accord avec votre employeur.

QUALIFICATION DU FORMATEUR

Titulaire de certificat de formateur en PNBL avec une expérience significative de 3 ans minimum.

Qualiopi
processus certifié

REPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée
au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

BCE2M Formation

4 rue du coteau – 70190 RIOZ

07-83-27-54-50



bce2mformation@gmail.com



www.bce2mformation.com

