

FORMATION CONTINUE



PRATIQUE DE LA PNL

Programmation Neuro-Linguistique

DEFINITION :

La PNL (Programmation Neuro Linguistique, NLP en anglais) a vu le jour dans les années 70. C'est avant tout une philosophie de vie qui est mise au service de l'efficacité et du bonheur des individus puis une méthodologie de travail pour acquérir cette philosophie, et enfin des outils et des techniques afin de mettre en oeuvre cette méthodologie. Ces outils, accessibles à tous, ne se substituent pas à l'approche psychologique ou psychanalytique, ils s'intéressent plutôt au « comment » et non au « pourquoi » et proposent l'apprentissage de moyens qui peuvent être mis en place très rapidement dans le quotidien. La PNL est un outil très efficace que le thérapeute comme le pédagogue peuvent mettre en pratique pour améliorer efficacement le parcours des personnes qu'ils accompagnent.

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS :

Naturopathes, thérapeutes, pédagogues en activité ou en cours d'installation.

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

➔ OBJECTIFS PROFESSIONNELS DU CYCLE DE FORMATION :

Que vous soyez déjà familiarisé(e) avec la PNL ou que vous découvriez ses concepts pour la première fois, cette formation vous permettra d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour utiliser les protocoles de base de la PNL dans votre pratique d'accompagnement afin de disposer d'un panel d'outils plus large et efficace.

A l'issue de cette formation vous serez capable :

- D'intégrer dans votre pratique les concepts de la PNL.
- D'exploiter les différents modèles de pensée et de comportements qui influencent les actions d'un individu.
- D'analyser les stratégies mentales mise à l'œuvre pour atteindre un objectif.
- D'évaluer les performances d'un individu et de l'aider à les améliorer grâce à la technique du SCORE.
- De mettre en place le protocole SQUASH (Intention positive derrière un comportement limitant).
- De mettre en pratique la position méta à travers la «Ligne du temps ».

Au cours de la formation vous aborderez également en pratique :

- La gestion de la douleur
- Les notions de ré-empriente
- Le modèle symbolique du « Voyage du héros »

FORMATEUR :

Hélène Girardin , hypnothérapeute (Hypnose Ericksonnienne), Master en PNL, praticienne en Analyse Transactionnelle (AT) et professeure de Yoga.

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques et pratiques
- Exercices individuels et en sous-groupes
- Exercices pratiques et expérimentation
- Mise en situation
- Evaluations

ÉVALUATION DE LA FORMATION :

Ce module de formation continue est soumis à évaluation.

Une attestation de formation continue vous sera délivrée sur demande à l'issue des 7 journées de formation.

DÉROULEMENT DE LA FORMATION :

7 jours fractionnés : 18-19 février 2026 – 7-8-9 avril 2026 – 5-6 mai 2026

Horaires : 9h – 12h30 et 14h – 18h00

Lieu : Nos locaux d'Aix-en-Provence

Format : présentiel

PROGRAMME DE LA FORMATION :

Jours 1 et 2 : ABC de la PNL

Session théorique et ateliers de mise en pratique supervisés (TP et TD).

- Introduction aux concepts fondamentaux de la PNL, y compris la communication et la compréhension des modèles mentaux. Les Métaprogrammes.
L'exploitation des différents modèles de pensée et de comportements qui influencent nos actions et nos réactions au quotidien. Sous-modalités : compréhension des différents éléments sensoriels qui composent nos expériences internes et comment les utiliser pour transformer nos états émotionnels.
Stratégies : découverte des stratégies mentales que nous utilisons pour atteindre nos objectifs et comment les modifier pour obtenir des résultats plus efficaces.
Ancrages – Gestion de douleur physique utilisée dans les centres anti douleurs.
Session théorique et ateliers de mise en pratique.

Jours 3-4-5 : technique SCORE – Protocole SQUASH – Ré-empreinte

Session théorique et ateliers de mise en pratique supervisés (TP et TD).

- Apprentissage de la technique du SCORE pour évaluer et améliorer nos performances dans différents domaines de notre vie. Apprentissage de la Méta Position.

Ligne du temps : mise en pratique de la position Méta. Utilisation de la ligne du temps pour explorer et modifier nos expériences passées, présentes et futures, afin de générer des changements positifs dans les différents domaines de la vie ou dans un domaine choisis par le thérapeute (comportement alimentaire par exemple).
- Protocole SQUASH : quelle intention positive derrière un comportement limitant ?
- « Marelle des croyances » : utilisation de la marelle des croyances pour identifier et transformer les croyances limitantes qui empêchent d'atteindre un objectif.
- La ré-empreinte : introduction aux techniques de changement pour comprendre et intégrer les compétences et les comportements des personnes en utilisant une double méta position.

Jours 6-7 : Initiation à la thérapie symbolique

Session théorique et ateliers de mise en pratique supervisés (TP et TD).

« Le Voyage du héros » : exploration du modèle du voyage du héros pour comprendre et transformer les défis et les obstacles qui se présentent dans notre progression vers la réalisation de nos aspirations et de nos projets à partir des sous-modalités et des différentes persona intérieures.

TARIF :

Tarif : 1 260 euros nets de taxe (incluant les supports techniques et pédagogiques) prise en charge FIFPL possible

CONDITIONS D'INSCRIPTION :

L'inscription à ce module de formation continue se fait au moyen du bulletin d'inscription joint.

COORDINATION STAGIAIRES :

Référent formation continue :

Dominick Léaud-Zachoval, 04.42.29.87.48. Courriel : formation@aesculape.eu

Inscriptions et documents administratifs :

Fabienne VERNAY, 04.42.29.87.48. Courriel : aesculape13@orange.fr