

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 issus 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 issus 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 :

- Les moyens permettant d'améliorer 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 : 7-8-9 avril 2026 & 5-6 mai 2026 & 23-24 juin 2026

Horaires : 9h – 12h30 et 14h – 18h00

Lieu : Nos locaux d'Aix-en-Provence

Format : présentiel

PROGRAMME DE LA FORMATION :

1) Fondamentaux de la PNL : communication, modèles mentaux et stratégies

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

- Introduction aux concepts fondamentaux de la PNL, incluant la communication et la compréhension des modèles mentaux.
 - Les métaprogrammes : exploitation des différents modèles de pensée et de comportements qui influencent nos actions et nos réactions au quotidien.
 - Sous-modalités : compréhension des éléments sensoriels qui composent nos expériences internes, et utilisation de ces paramètres pour transformer les états émotionnels.
 - Stratégies : découverte des stratégies mentales utilisées pour atteindre des objectifs, et apprentissage de moyens pour les modifier afin d'obtenir des résultats plus efficaces.
 - Gestion de la douleur : application des outils de la PNL dans le cadre de la douleur physique
-

2) Protocoles de base : SCORE, Méta Position, Ligne du temps, Négociation des parties, gestion de la douleurs

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

- Apprentissage de la technique du SCORE pour évaluer et améliorer les performances dans différents domaines de la 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 ajuster des expériences passées, présentes et futures, afin de générer des changements positifs dans différents domaines (confiance, motivation, comportement alimentaire, etc.).
 - Négociation des parties : protocole issu de la PNL permettant d'identifier des parts internes en conflit, de clarifier leurs intentions positives et de favoriser une réconciliation interne au service d'un objectif.
 - Techniques de changement issues de la PNL, croisées avec d'autres outils d'accompagnement, afin d'adapter les protocoles à la pratique professionnelle de chacun(e).
-

3) 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 rencontrés dans la progression vers la réalisation de ses aspirations et de ses projets.
- Travail à partir des sous-modalités et des différentes parts (persona) internes.
- PROTOCOLE ISSU DE LA PNL

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
