

## PROGRAMME DETAILLE DE L'ACTION DE FORMATION

### « LES BASES PNL » (3 jours, soit 21 heures en salle)

- **Pour qui ?** Particuliers, à titre personnel ou professionnel. Cette formation s'adresse à toutes personnes qui souhaitent intégrer la PNL et de nouveaux outils en matière de communication.
- **Comment ?** La séance fera appel à une participation active des stagiaires. Elle alternera des apports d'informations et des travaux en groupe.
- **Par qui ?** Notre spécialiste intervient pour vous former afin de vous rendre efficace dans tous les domaines professionnels.
- **Combien de temps ?** 3 jours, soit 21 heures en salle.
- **Prérequis nécessaires au suivi de l'action de formation :** aucun.

## OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

Acquérir les outils de Base PNL les plus efficaces pour prendre définitivement votre vie en main sur les plans émotionnels, comportementaux et relationnels, pour donner une direction et un sens à votre vie professionnelle et personnelle.

- **Mettre au jour et visualiser vos objectifs** (émotionnels et mentaux) pour les réussir
- **Découvrir vos aspirations les plus profondes** et ajuster votre vie en conséquence
- **Retrouver et mobiliser** vos « états physiologiques ressources » : confiance en soi, motivation, détermination
- **Communiquer et interagir** d'une façon plus constructive et positive pour vous et votre interlocuteur
- **Améliorer votre environnement** en transformant pas à pas votre vie personnelle, familiale, sociale, professionnelle.

## **LE PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION :**

### **Jour 1**

#### Le cadre général de la PNL

L'origine de la PNL, sa philosophie, et ses nouveaux développements dans le coaching.

#### La méthodologie des objectifs

Formuler un objectif et réunir les éléments qui permettent de mieux les concrétiser.

### **Jour 2**

#### La conduite des états internes

Accéder volontairement à un état ressource, gérer le stress, modifier des réactions émotionnelles inadéquates, retrouver de nouvelles ressources favorables pour améliorer la vie au quotidien.

### **Jour 3**

#### La communication verbale et non verbale

Développer un système relationnel riche, établir ou rétablir une relation plus positive, savoir comment écouter son interlocuteur, lui poser de bonnes questions et l'accompagner de façon plus constructive vers son propre développement.

#### La direction de vie

Vous pencher sur l'avenir de votre vie, lui donner plus de sens, développer celle-ci en cohérence avec vos aspirations personnelles.

## **Les conditions générales dans lesquelles la formation est dispensée, notamment les moyens pédagogiques et techniques, les modalités de connaissances sont les suivantes :**

Les moyens pédagogiques : Nos formations sont dispensées sous la forme d'exposés théoriques, démonstrations et applications pratiques avec partage des apprentissages en groupe. L'ensemble se déroule dans une dynamique de groupe, valorisant l'expression et les différences de chacun.

Un livret complet, complété par le stagiaire, expose de manière claire et concise l'ensemble des contenus du programme de cette formation.

La démarche consiste à réaliser des apports techniques pour une meilleure compréhension des enjeux de la fonction. Des travaux individuels seront demandés pour une adaptation des contenus de la formation aux réalités des participants.

Les moyens techniques : Nos formations se déroulent dans un cadre très précis. Nous louons une salle spécifiquement dédiée à la formation pour l'accueil de nos stagiaires. Nous sommes équipés de tout le matériel nécessaire pour la bonne conduite des séminaires (vidéos projecteur, paper board, ....).

Nos formations peuvent également se dérouler intra-entreprise.

Les moyens d'encadrement:

**Fatiha OUICHOU**

Coach professionnelle certifiée

Praticienne et formatrice PNL certifiée

**Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action de formation et d'en apprécier les résultats :**

Le suivi de l'exécution de l'action de formation est assuré par les moyens suivants :

Les feuilles de présence signées par le stagiaire et le formateur (par demi-journée de formation),

Appréciation des résultats et évaluation des acquis de la formation :

Chaque formation donne lieu à de la pratique supervisée.

Ainsi, nous mettons en place une évaluation continue du savoir-faire de nos stagiaires.

Dans le cadre de l'évaluation du parcours de formation relatif aux objectifs pédagogiques, deux niveaux d'évaluation sont proposés :

- Une évaluation, à l'entrée en formation, par l'intermédiaire d'un « questionnaire de positionnement et d'évaluation des acquis en entrée en formation ».
- Une évaluation mise en place tout au long du parcours de formation, par l'intermédiaire d'une grille d'auto observation et d'évaluation.