

Programme – Expertise stratégique : le meilleur de la PNL (e-learning)

PAM – 2 rue de la Basse Villette, 28300 Saint-Prest – SIRET 817 542 970 00030 – Déclaration d'activité n° 24280204028 auprès du Préfet de la Région Centre-Val de Loire. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Expertise stratégique : le meilleur de la PNL – formation en ligne

Objectif : intégrer les outils essentiels de la PNL pour donner plus d'impact à ses séances, rendre son anamnèse plus efficace grâce au métamodèle et initier des évolutions profondes grâce au changement de croyances limitantes.

Durée	20 heures : environ 11 h 40 de vidéos de formation, 5 h d'exercices pratiques et de quiz (durée moyenne estimée) et 4 h 20 de supervisions en replay (études de cas mettant en pratique les outils de la PNL)
Modalité	100 % en ligne (e-learning), à son rythme
Accès	Immédiat après la commande, sans date de fin (minimum garanti 24 mois)
Prix	545 € net de taxe, payable en 5 mensualités de 109 € après 10 jours de délai de rétractation
Formatrice	Valérie Roumanoff

Public et prérequis

Formation destinée aux professionnels de l'accompagnement qui souhaitent améliorer l'efficacité et l'impact de leurs interventions grâce aux outils de la PNL (programmation neuro-linguistique) : psychologues, hypnothérapeutes, sophrologues, coaches...

Prérequis : être professionnel de l'accompagnement.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- gagner rapidement la confiance de son interlocuteur ;
- être efficace dès le début de l'entretien ;
- poser des questions percutantes et stratégiques ;
- reconnaître les mécanismes à l'origine des émotions ;
- utiliser la technique du swish pour générer un changement ;
- transformer les croyances limitantes qui bloquent le changement ;
- élargir le point de vue de ses interlocuteurs pour leur ouvrir de nouvelles possibilités ;
- leur permettre d'avoir une image plus positive d'eux-mêmes.

Contenu de la formation

Durées de visionnage des vidéos. Les chapitres comprennent des explications, des démonstrations, des exercices corrigés et des questions-réponses.

Module	Chapitre	Durée
1. Les bases de la PNL (2 h 31)	1. Qu'est-ce que la PNL ? Origines et utilité	22 min
	2. La carte n'est pas le territoire : filtres et processus	23 min
	3. Les présupposés de la PNL (1)	27 min
	4. Les présupposés de la PNL (2)	30 min
	5. Observation ou interprétation ? Quiz et corrigé	6 min
	6. Créer le rapport : calibration, synchronisation, reformulation	35 min
	7. Les cadres de la PNL	7 min
2. La détermination d'objectif (1 h 38)	8. Les 7 critères de l'objectif, état présent, état désiré, écologie	52 min
	9. Débriefing de l'exercice	16 min
	10. Démonstration	17 min

Module	Chapitre	Durée
	11. Questions-réponses	13 min
3. Le fonctionnement des émotions (1 h 39)	12. Les états internes et la roue de la PNL	24 min
	13. La structure des émotions, exercices	36 min
	14. Les sous-modalités	22 min
	15. Sous-modalités : exercice et transfert	16 min
4. Le métamodèle (1 h 26)	16. Le langage et les omissions	21 min
	17. Les omissions : quiz et corrigé	8 min
	18. Les généralisations	8 min
	19. Les généralisations : quiz et corrigé	21 min
	20. Les distorsions	14 min
	21. Les distorsions : quiz et corrigé	14 min
5. Technique de changement rapide : le swish (37 min)	22. Explications, démonstration et débriefing	37 min
6. Les valeurs et les croyances (1 h 34)	23. L'objectif de la séance et les valeurs, exercices	38 min
	24. Des valeurs aux croyances	14 min
	25. Les croyances	21 min
	26. Les types de croyances et les questions qui y mènent	21 min
7. Le changement de croyance (2 h 14)	27. Le recadrage : principe, contexte et sens	27 min
	28. Recadrages par problématique (1) : confiance en soi, anxiété, deuil, séparation	24 min

Module	Chapitre	Durée
	29. Recadrages par problématique (2) : procrastination, peur d'échouer, manque de volonté	29 min
	30. Démonstration de recadrage	19 min
	31. Le changement de croyance (autre méthode) et les stratégies	36 min

Supervisions en replay (4 h 20) : études de cas réels traitées en supervision, mettant en pratique les outils de la PNL (objectif, recadrage, croyances, swish...).

Exercices pratiques et quiz (5 h, durée moyenne estimée) : exercices proposés dans les vidéos (observation, objectif, émotions, sous-modalités, métamodèle, valeurs, croyances, recadrage), à réaliser par le stagiaire avant de visionner les corrigés, et quiz de validation des acquis.

Moyens pédagogiques et techniques

- Vidéos de formation sur la plateforme Wix Programmes, accessibles sur ordinateur, tablette ou smartphone.
- Livret détaillé reprenant toutes les techniques abordées.
- Présentation reprenant tous les points essentiels.
- Groupe Facebook privé réservé aux stagiaires, pour les échanges d'expérience.

Assistance technique et pédagogique

La formatrice répond aux questions pédagogiques et techniques à contact@pourallermieux.com, dans un délai de 3 jours ouvrés. Le groupe Facebook privé permet aussi de poser des questions.

Évaluation et suivi

- Quiz pour évaluer les acquis (observation, objectif, émotions, métamodèle, croyances, recadrage).
- Exercices corrigés en vidéo.
- Suivi de la progression sur la plateforme (étapes validées).
- Attestation de fin de formation remise une fois tous les modules et quiz réalisés.

Formatrice

Valérie Roumanoff, hypnothérapeute, autrice et formatrice, diplômée de l'institut Psynapse et de l'institut Repère, « Licensed Practitioner in NLP™ » par Richard Bandler. Elle utilise les outils de l'hypnose et de la PNL en cabinet depuis de nombreuses années et a mis au point des recadrages efficaces sur la plupart des problématiques rencontrées en séance.

Accessibilité

Personnes en situation de handicap : contactez contact@pourallermieux.com avant l'inscription pour étudier les adaptations possibles.

Documents contractuels

Contrat de formation, conditions générales de vente et règlement intérieur disponibles sur la page Documents contractuels du site de PAM avant toute inscription. Médiateur de la consommation : CM2C, www.cm2c.net.