



Parcours Programmation Neuro Linguistique (PNL)

Calendrier 2018 – 2019

Définition de la Programmation Neuro Linguistique (PNL) :

La PNL est une méthode de décodage et de modélisation des stratégies d'excellence. Ces 2 fondateurs, Richard Bandler et John Grinder, ont, dans les années 70, questionné, décodé, formalisé, construit la méthode pour modéliser les stratégies des êtres d'exception. La PNL nous offre des moyens de devenir excellent dans : la communication, l'atteinte et la réussite de nos objectifs, le développement de nos qualités fondamentales, l'imitation des personnes de talents, l'acquisition des aptitudes permettant de faire son développement personnel, l'accès à nos ressources émotionnelles et mentales, et elle apporte une modification bénéfique de notre perception du monde, soutenue par des valeurs humanistes et bienveillantes.

- Module Fondamentaux PNL (3 jrs) : Faciliter vos relations et votre passage à l'action

Prérequis : Aucun

Programme

J1 : Historique de la PNL - Applications - Conception de la PNL du fonctionnement humain et relationnel

J2 : Mettre en place le rapport de confiance grâce aux différents moyens de communiquer (verbal et non verbal)

J3 : Décoder la stratégie d'objectif réussi – Transformer un problème en objectif - Expérimenter l'ancrage de ressources

- Session A en 2018 : V.02/S.03/D.04 Novembre 2018
- Session B en 2018 : V.14/S.15/D.16 Décembre 2018
- Session C en 2019 : V.18/S.19/D.20 Janvier 2019
- Session D en 2019 : J.11/V.12/S.13 Avril 2019
- Session E en 2019 : L.24/Ma.25/Me.26 Juin 2019

- Module Technicien PNL (6 jrs) : Débloquent les objectifs en levant freins internes et perceptions limitantes

Prérequis : Fondamentaux PNL

Programme

J1 + J2 : Identifier les différentes façons de bloquer les objectifs et questionner grâce au Méta-modèle pour avancer – Mise en lumière de la stratégie de réussite de l'objectif – Application du « cadre du comme si... » - Recadrage Conversationnel

J3 + J4 : Intégrer les Postulats PNL au quotidien - Sortir des enjeux relationnels (Triangle de Karpman – A.T.) *

J5 + J6 : Recadrer ses perceptions des situations relationnelles - Assouplir un critère bloquant –

Au cours des 6 jours : Découvrir la capacité à guider dans un protocole et Expérimenter les protocoles : Swish/ Recadrage 6 étapes / 3 Positions de Perceptions/ Etalonnage du critère/Alignement des Niveaux Logiques de R. Dilts

- Session A et B : S.17/ D.18 Novembre + S.01/ D.02 * + S.15/D.16 Décembre 2018
- Session C : S.09/D.10 + S.23/D.24* Février + S.23/D.24 Mars 2019
- Session D : L.01/Ma.02 + Me. 17/J.18* Juillet + J.12/V.13 Septembre 2019

- Module Praticien PNL (12 jrs) : Appliquer des protocoles spécifiques suivant la problématique

Prérequis : Fondamentaux et Technicien PNL

Programme : Expérimenter les protocoles de préparation et de changement de la PNL :

J1 et J2 : Rappel du principe de guidage dans un protocole - Engager un processus de changement avec une personne – Fonctionnement et Objectif des protocoles - Diagnostic avec le S.C.O.R.E.

J3 + J4 : Principe de l'Intention positive - Système des Parties - Protocole du Recadrage Spatial (Partie en conflit)

J5 + J7 : Compréhension du message des émotions et Modification des émotions - Désactivation d'émotion - Augmenter une émotion trop faible avec : Amplification de Ressource - Gérer ou Neutraliser une émotion gênante avec : Dissociation simple/Changement d'Histoire

J8 + J10 : Exprimer un problème et avancer sur ses objectifs avec la métaphore – Chainage de réorientation métaphorique – Tissage narratif (Issu des approches narratives)

J11 + J12 : Les 7 apprentissages du génie personnel - Protocoles : Equilibrage Identitaire/Niveaux de Changement G. Bateson/ État C.O.A.C.H

- **Session A (en semaine Lundi et Mardi) : 25 - 26 Mars + 08 - 09 + 29 - 30 Avril 2019 + 06 - 07 + 20 - 21 Mai + 03 - 04 Juin 2019**
- **Session B (en week-end Samedi et Dimanche) : 06 - 07 + 27 - 28 Avril + 18 - 19 Mai + 01 - 02 + 15 - 16 + 29 - 30 Juin 2019**

- Module Modélisation (2 jrs) : Acquérir les principes de la modélisation *

Prérequis conseillé : Fondamentaux PNL

Programme

J1 + J2 : Identifier le processus de modélisation grâce aux neurones miroirs – Connaître les différents moyens de modélisation (modèle vivant/mentor métaphorique/expérience autre contexte) - Distinguer les éléments modélisables grâce au T.O.T.E - Découvrir les principales stratégies d'excellence de l'être humain - Décoder les éléments des stratégies d'apprentissage – Faire un cadre de contraste entre stratégie qui fonctionne et stratégie de ratage - Questionner pour récupérer les comportements et processus internes à modéliser - Transformer l'ensemble des éléments pertinents en objectif – Examiner les freins à l'action et les lever si nécessaire.

- **Session A : 11 - 12 Avril 2019**
- **Session B : 13 - 14 Juillet 2019**

- Module Maître Praticien PNL (20 jrs) : Modifier en profondeur sa relation au monde

Prérequis : Fondamentaux PNL + Technicien PNL + Praticien PNL

Prérequis conseillés : Ennéagramme 1 - 2 - 3 + Coaching de la relation

Programme

De J1 à J2 : Module Modélisation ci-dessus

De J3 à J6 : Identifier ses Méta-Programmes limitants et les techniques pour les assouplir - Travailler son rapport aux émotions, les siennes, celles des autres, en comprendre le sens et s'en servir : Protocole de Multi-Dissociation

De J7 à J10 : Explorer et re-construire son Identité – Appliquer le protocole du swish sur le « Soi négatif/positif » - Réactivation de l'Identité positive avec une carte narrative de M. White

De J11 à J13 : Identifier ses croyances limitantes et les confronter à la réalité – Retrouver l'origine perdue d'une croyance et la réactualiser avec des ressources – Identifier le pôle positif de toute croyance limitante et s'en servir à bon escient

De J14 à J15 : Modélisation et développement personnel - Choix du modèle - Plan de rédaction du Mémoire

De J16 à J18 : Protocoles de changement au niveau Identitaire et des Croyances : Re-imprinting/Matrice de l'Identité/

De J19 à J20 : Module certification Maître-Praticien avec présentation d'un S.C.O.R.E. et démonstration d'une modélisation

- **Session A (semaine) et B (week-end) : à partir de septembre 2019 et octobre 2019**

Votre contact : Isabelle Legueurlier
06 74 53 01 57 ou ile@capresilience.fr

www.capresilience.fr