



PROGRAMME DE LA PNL

PRESENTATION & HISTORIQUE DE LA PNL – 10 PAGES

1^{ER} DEGRE

COURS 1 - LES PRINCIPES DE BASE DE LA COMMUNICATION – 11 PAGES

- Présentation et historique de la PNL
- Les principes de base de la relation efficace
- Le cadre de référence de la PNL

1

COURS 2 - LES TECHNIQUES DE COMMUNICATION - 19 PAGES

- L'index de computation
- L'index de computation (*de l'Être au Savoir Être*)
- La Représentation de la Communication
- La Synchronisation
- Les Lois de l'Ecoute et de
- La Reformulation
- Conscience Externe / Interne / Multiple
- Les Composantes de l'Ecoute
- De l'Attitude d'écoute à la situation d'entretien
- Les Phrases et Attitudes à éviter dans un entretien

COURS 3 - LES META PROGRAMMES – 40 PAGES

- La Distance de Confort ou « *Taille de la bulle* »
- Le Tri sur soi/l'autre/les autres
- Les Canaux sensoriels et les Prédicats
- Les Langues sensorielles
- La Calibration Visuelle
- Les Clefs d'accès oculaire
- Les Tris primaires
- Aller vers/S'éloigner de
- Actif – Passif
- L'Univers des Match et des Mismatch
- Les Comparaisons

L'OMISSION OU LES INFORMATIONS MANQUANTES

- La Suppression simple
- Le Manque d'index de référence
- La Suppression du comparatif
- Les Noms et Verbes spécifiques

LES GENERALISATIONS

- Les Nominalisations
- Les Quantifieurs Universels
- Les Opérateurs Modaux
- Les Origines perdues

LES DISTORSIONS DU LANGAGE

- Le lien de Cause à effet
- Les Lectures de pensées
- Les Attentes et les Présuppositions

LA TAILLE DE DECOUPAGE DU LANGAGE

- Tailler « Large »
- Faire un « Latéral »
- Tailler « Petit »

LA PERCEPTION DU TEMPS

- Dans le temps – A travers le temps
- Les Soumissions au temps

COURS 5 - LA STRATEGIE D'OBJECTIF – 17 PAGES

- Définition et différence entre « but » et « Objectif »
- Les principaux Objectifs
- Comment définir un Objectif spécifique
- La Stratégie de mise en place de l'Objectif

TEST DE CONTROLE PNL 1

2EME DEGRE

COURS 6 - LES ANCRAGES – 31 PAGES

- Généralisation sur les ancrages
- Les Sous Modalités
- La Calibration
- Les Ancrages Auditifs/Kinesthésiques
- Poser une Ancre positive en utilisant les 3 canaux
- L'Empilage d'ancres
- La Neutralisation ou désactivation d'ancre
- Le Pont vers le futur

L'ASSOCIATION DISSOCIATION

- Technique d'Association/Dissociation
- Double Dissociation Visuelle/Kinesthésique
- Désactivation d'ancre avec Dissociation et Pont vers le futur

3

LA TECHNIQUE DU SWISH

- Le Swish simple
- Le Swish fondu enchaîné
- Le Chaînage d'ancres ou « *Chaining* » ou « *Enchaînement* »
- Le Changement d'Histoire de Vie

COURS 7 - LES RECADRAGES ET LE TRAITEMENT DES PHOBIES – 14 PAGES

- Le Modèle de Communication
- Le Recadrage verbal
- Le Recadrage en 6 pas
- Le Recadrage Spatial ou « *entre parties* »
- Le Recadrage de Contexte
- Le Traitement des phobies

COURS 8 – LA LIGNE DE TEMPS OU *TIME LINE* – 14 PAGES

LA LIGNE DE TEMPS OU *TIME LINE*

- Les principes de la Ligne du Temps
- Le changement d'histoire personnelle
- La ligne de temps individuelle

LA REEMPREENTE OU REIMPRINTING

- L'Empreinte
- Le Reimprinting ou la Réempreinte
- Technique de Réempreinte

VOCABULAIRE PNL 2

TEST DE CONTROLE PNL 2

- Test
- Corrigé
- Table d'emploi des différentes techniques

3EME DEGRE

COURS 9 – LES PRESUPPOSITIONS / LES ATTENTES – 26 PAGES

LES PRESUPPOSITIONS

4

- Les Présuppositions linguistiques
- Les Présuppositions épistémologiques
- Personnalisation des présuppositions PNL d'après robert Mac Donald

LES ATTENTES

- Les Attentes et l'apprentissage en PNL
- Les cinq étapes de l'apprentissage
- Les attentes au quotidien

COURS 10 – LES NIVEAUX LOGIQUES – LES VALEURS ET CRITERES – 38 PAGES

LES NIVEAUX LOGIQUES

- Le Modèles des Niveaux Logiques de changement, selon Robert Dilts
- Contexte historique
- Relation entre les Niveaux d'apprentissage de Bateson et les Niveaux Neuro-Logiques de Dilts
- Hiérarchie et interprétation des Niveaux Logiques
- Les changements ou alignement des Niveaux Logiques

LES VALEURS ET LES CRITERES

- Les Valeurs – Critères et Equivalents Complexes
- Hiérarchie des valeurs
- Les Critères – Critère supérieur – Spirale des critères
- Technique de hiérarchie des critères et technique d'élargissement des critères

DU CRITERE A LA CROYANCE

- Technique pour passer du critère à la Croyance

COURS 11 - LES CROYANCES – 26 PAGES

- L'Origine de nos Croyances
- Les croyances Aidantes et Limitantes
- Le cercle vicieux
- L'image de soi et ses Croyances
- Techniques de changement de Croyances

4EME DEGRE

COURS 12 - LA MODELISATION – 13 PAGES

- Qu'est-ce que la Modélisation ?
- Les niveaux de Modélisation
- Principes Généraux de Modélisation
- Technique de Modélisation
- Processus de Modélisation en groupe

5

COURS 13 - LES STRATEGIES – 31 PAGES

- Conditions structurelles et fonctionnelles des Stratégies
- Modèle de la théorie générale des systèmes
- Le Modèle TOTE
- Processus pour décoder une Stratégie
- Stratégie pour décoder un réseau par « Ecran blanc »
- Le réseau de l'Expérience Subjective
- Le Modèle SCORE
- Utiliser le Modèle SCORE
- La Stratégie « *Comme si* »
- Modèle de « *Stratégie Cadeau* »
- Modèle de « *Stratégie d'Excellence* »
- « *Le coup de Justinian* »
- « *Le Modèle des Mentors* »
- « *Fertilisation croisée de Bateson* »
- « *Technique en Etoile Eclatée* »
- « *La Stratégie de créativité de Walt Disney* »

COURS 14 - POSITIONS PERCEPTUELLES & SYNTAXE SOMATIQUE – 13 PAGES

LES POSITIONS PERCEPTUELLES

- Les 3 positions perceptuelles
- Orientation soi/autre/mutuelle ou systémique

LA SYNTAXE SOMATIQUE, OU LE LANGAGE DU CORPS

COURS 15 – LES METAPHORES & LE CORE PROCESS – 17 PAGES

LES METAPHORES

- Les Métaphores
- La Métaphore fondamentale ou Métaphore de Base

LE CORE PROCESS

COURS 16 - VISION - MISSION – ACTION OU PREPARER UNE VISION – 15 PAGES

6

- Préparer une Vision
- Identifier une Vision
- Identifier les croyances et états en soutien de la Mission et de la Vision
- Exercice d'auto évaluation des croyances
- Identifier les limites et les incongruences
- Faire une Syntaxe Somatique
- Exercice d'empilage d'ancres

COURS 17 - LA PNL COMME THERAPIE BREVE – 46 PAGES

DEVENIR UN BON THERAPEUTE

- Sécurité émotionnelle
- Education – Thérapie
- L'Etre et le Comportement
- La forme émotionnelle et physique du Thérapeute

LES TECHNIQUES DE CHANGEMENT

- Le Modèle du Point de Choix
- Le Swish Visuel
- Le Swish Auditif
- Les évolutions de l'émotion
- Structure des expériences traumatiques et phobiques
- Résolution de Traumas
- La Guérison des Phobies / Traumatismes

PROCESSUS DE RESOLUTION DE DEUIL ET DE GUERISON DU CHAGRIN

- Les Sentiments, les Ressentis
- L'image du Deuil
- La création du Chagrin

- Éléments et formes de Dissociation
- Processus de Deuil
- La Guérison du Chagrin (1^{ère} et 2^{ème} partie)