



# PLAN DE FORMATION

## DEVENIR COACH GRACE A LA PNL ET L'HYPNOSE - NIVEAU 1

### E-LEARNING

(Avec les outils de la PNL et de la Systémique)

Proposé par : Massilia Coaching

EURL, numéro de SIRET : 800 442 071 00026, code APE : 7021Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93.13.15158.13 auprès du préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur

(Conformément à l'article du Code du travail L6352-12 il est rappelé que cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)

Siège Social : 10 Place Sébastopol 13004 Marseille

**PREREQUIS : AUCUN POUR CE PREMIER NIVEAU**

## I. OBJECTIFS

Ce premier niveau d'action de formation professionnelle a pour but de transmettre les connaissances de bases pour établir un socle de compétences efficace pour savoir gérer les relations humaines dans les situations courantes de la vie professionnelle et apprendre à manager efficacement.

### AU TERME DE LA FORMATION, VOUS SEREZ CAPABLE DE :

- Acquérir une souplesse et une flexibilité comportementales
- Savoir décoder la carte du monde de l'autre
- Pouvoir utiliser les techniques de changement pour vous et pour l'autre dans votre vie professionnelle
- Pouvoir utiliser les principes de bases de l'hypnose Ericksonienne
- Postulats de base de cette formation (issus de la PNL et de l'hypnose Ericksonienne)
- La construction de nos représentations mentales.
- Le rapport, l'alliance : ensemble des comportements verbaux et non verbaux qui permettent de créer et maintenir un contact positif dans une relation : le point de départ de toute communication efficace.
- L'observation sensorielle : l'utilisation précise de la vue, de l'ouïe et du toucher pour percevoir et décoder les niveaux fins du comportement humain. L'emploi de cette capacité pour prendre conscience de ce qui se passe vraiment dans une interaction.
- Le recueil de l'information : la maîtrise de modèles linguistiques précis et cadres d'utilisation, pour obtenir et donner de l'information de qualité ; la taille de découpage de l'information.
- La détermination des buts : la capacité d'être clair et explicite dans l'établissement d'un but. Savoir où on est (état présent) et où on veut aller (état désiré) pour soi-même, pour l'autre ou pour un groupe.
- Les états ressources : les états internes, physiques, émotionnels et cognitifs optimum pour l'accomplissement d'une tâche. La possibilité d'accéder à volonté à ces états.
- Les modalités de l'expérience : les sous modalités perceptuelles, les prédicats de conscience, l'index de computation.
- L'ancrage : outil de base pour obtenir un changement.

- Les outils de bases des techniques de changement.

POUR CHAQUE COMPETENCE LES OBJECTIF OPERATIONNELS CORRESPONDANTS :

	<u>Compétences :</u>	<u>Objectifs opérationnels :</u>
<u>1</u>	Explorer l'art du langage	<b>Être capable d'utiliser :</b> Prédicat linguistiques – Métamodèle – Milton modèle
<u>2</u>	Installer l'alliance	<b>Être capable de :</b> Calibrer synchroniser – suivre et guider
<u>3</u>	Repérer et activer les ressources	<b>Être capable de faire :</b> Ancrage dynamique – Machine à changer – Souvenir agréable – Banque de mémoire
<u>4</u>	Ecouter et reformuler son interlocuteur	<b>Être capable d'être dans une écoute dynamique et de faire des reformulations</b>
<u>5</u>	Questionner et déterminer un objectif	<b>Être capable d'utiliser une grille d'information et d'objectifs en respectant les critères d'un objectif bien formulé</b>
<u>6</u>	Conduire une séquence d'accompagnement	<b>Être capable de :</b> Questionner (questions ouvertes) – de recueillir des informations sur le comment du fonctionnement de son interlocuteur – utiliser : Ratification - Gratification – sensorialité – Artistiquement vague
<u>7</u>	Explorer et Respecter la carte du monde de l'interlocuteur	<b>Être capable d'explorer :</b> le VAKOG – carte du monde – Sous modalité – Index de computation – Entonnoir (précis, contextualiser) – Mouvements oculaires
<u>8</u>	Découvrir le métier et la posture d'accompagnant	<b>Être capable de citer et d'intégrer :</b> Présupposés d'une communication efficace - Modèles et histoires de la thérapie brève (PNL, Hypnose, etc...) – Parcours de formations des niveaux suivants – la posture du bon communicant

## II. MOYENS PEDAGOGIQUES, ENCADREMENT ET SUIVI

Il est convenu que l'action de formation débutera par une présentation de la formation, du formateur et de chacun des stagiaires afin de permettre une adaptation optimale du processus.

L'action de formation :

- Respect du programme de formation qui aura été préalablement remis au stagiaire
- Alternance d'exposés théoriques (30%) et pratiques (70%)
  - o Ces exercices pratiques permettent une intégration et une assimilation progressive
- Des feedbacks constructifs et aidants donné par les stagiaires entre eux et par le formateur
  - o Le stagiaire entend quels sont ses points forts et ses axes de progressions tout au long de la formation et sais sur quelles compétences il doit travailler et comment.
- L'action de formation laissera une grande place pour que les stagiaires puissent régulièrement intervenir au cours du stage pour poser des questions et faciliter le transfert de connaissances dans le cadre du processus pédagogique préalablement défini dans le cadre de l'élaboration de la formation.
- Le formateur veillera à permettre aux stagiaires de disposer régulièrement de la possibilité de s'exprimer et d'échanger avec lui et, éventuellement, de confronter sa compréhension des concepts avec les autres stagiaires.
- Progressivement, au cours de la formation, le formateur remettra les supports pédagogiques qui permettront à chaque stagiaire de suivre le déroulement de l'action de formation professionnelle, thématique par thématique, et ainsi accéder



aux connaissances constituant les objectifs inhérents à ladite action de formation professionnelle.

## III. DESCRIPTION DU CONTENU PEDAGOGIQUE

### Description

**Premier pilier :** Savoir donner confiance.

*Savoir écouter et être écouté.*

**Second pilier :** S'intéressé réellement à l'autre.

*Comprendre le fonctionnement de l'autre et avoir la juste réaction.*

**Troisième pilier :** Déterminer de "vrai" objectifs.

*Passer des objectifs que l'on n'atteint rarement à ceux que l'on vit pleinement !*

**Quatrième pilier :** Choisir ce qui est juste de ressentir.

*Arrêter de subir vos émotions, pour les choisir en fonction des situations.*

**Cinquième pilier :** Exploiter l'art du langage.

*Conduire des entretiens en posant les bonnes questions, avec le juste regard et créer du changement avec des outils puissants.*

Une réelle façon de voir le monde autrement en améliorant votre communication et vos relations.

Découvrir et utiliser les premiers protocoles en vous imprégnant de l'état d'esprit de la PNL.

### Ce que vous avez dans cette formation

Respect du même programme de formation qu'en présentiel

- Alternance de vidéos théoriques, de démonstrations, de documents PDF, PowerPoint, etc.
- Des exercices pratiques à faire avec votre entourage
- Des regroupements Zoom en plus
- Des échanges entre stagiaires et avec le ou les formateurs via les commentaires de la plateforme.
- Des quizz pour vous évaluer

En option vous pouvez aussi souscrire au 4 jours complémentaires en présentiels (contacter votre formateur). Et ainsi valider votre parcours par une certification de Technicien PNL « society of NLP ».

### Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Développer sa capacité à communiquer.
- Renforcer l'efficacité de sa pensée et de sa réflexion, faire évoluer les représentations mentales et les modalités du langage qui conditionnent l'efficacité d'une personne en toutes situations.
- Prendre conscience de ses automatismes comportementaux pour pouvoir les changer s'ils sont limitants.



## Programme

Avant de vous lancer sur les contenus

1. POSITIONNEMENT PRE-FORMATION
2. Auto-évaluation de départ
3. Utilisation des supports de formation

Module 1 - Cadre - Histoire - Séance type

1. Exercice : Carte du monde
2. Carte du monde
3. Présupposés - Cadre de référence
4. Défis : Présupposés
5. Expérience de la réalité en communication
6. Un peu d'histoire et Biblio
7. Structure d'une séance PNL
8. Quizz : cadre de référence

Module 2 - Base de la PNL

1. ENTONNOIR – VAKOG – INDEX DE COMPUTATION
2. La calibration
3. Le rapport - L'alliance
4. Feed-Back
5. Niveaux d'apprentissage
6. Prédicats linguistiques
7. Mouvements oculaires
8. Atteindre concrètement un objectif
9. Recueillir de l'information
10. Défis - 5 R.I.O
11. Quizz Base de la PNL

Module 3 - Découverte de l'hypnose

1. Découverte de l'hypnose
2. Définition et Histoire - Dissociation
3. Défis dissociation
4. Structure d'une séance en hypnose
5. Indice et profondeur de transe
6. Mots de liaison
7. Vérifiable / Attendu
8. Défis hypno
9. Etapes d'une séance d'hypnose
10. Induction standard
11. Sortie de transe
12. Outils linguistiques et artistiquement vague
13. Défis artistiquement vagues
14. Lieu agréable et pratique
15. Quizz Hypnose

Module 4 - Ressources et ancrage

1. Ressources
2. Ancrage
3. 3 outils pour bien ancrer
4. Ancrage dynamique
5. Conseil pour ancrage
6. Auto-ancrage
7. Dissociation VA/K



8. Cercle d'excellence
9. Quizz Ressources

## MODULE 5 - Grilles de lecture

1. Mise en bouche métamodèle
2. Poser la bonne question !
3. Métamodèle
4. Métamodèle et PNL
5. Généralisation
6. Omission
7. Distorsion
8. Résumé
9. Sous modalités
10. Pratique sous modalités
11. Les métaprogrammes
12. Quelques métaprogrammes
13. La motivation
14. Le recadrage
15. Les recadrages

## MODULE 6 - Les protocoles

1. Connexion au présent
2. Positions de perceptions
3. Désactivation d'ancre
4. Générateur de comportements nouveaux
5. Les mentors
6. Bonus hypnotique

## IV. PRESENTATION DE L'ORGANISME DE FORMATION ET DU FORMATEUR

Massilia coaching est un institut de formation qui propose des actions de formations à visée exclusivement professionnelle. Il s'agit de former des professionnels issus des métiers du management, des ressources humaines et de la relation d'aide.

### **Thomas Rolin**

Formateur, coach et superviseur,  
20 ans d'expérience dans la formation professionnelle,  
Metteur en scène et comédien depuis plus de 25 ans,  
Master en Ingénierie du Management, Master en Conception et mise en œuvre de Projet,  
Enseignant PNL et hypnose Society of NLP, Coach certifié.

## V. PUBLIC CONCERNÉ ET PROCESSUS D'ADMISSION

Cette action de formation professionnelle s'adresse aux managers, aux responsables des Ressources Humaines, aux formateurs, aux Consultants et aux professionnels de l'accompagnement et de la relation d'aide (en exercice ou en cours de formation). Un questionnaire détaillé est envoyé aux postulants.

L'admission est validée à la suite d'un entretien téléphonique avec un des formateurs. Un contrat ou une convention de formation professionnelle est alors établi entre l'organisme de formation et le stagiaire ou l'entreprise.

## VI. ACCESSIBILITE DES PUBLICS HANDICAPES

Il est important de nous signaler votre statut handicapé en amont de la formation pour que nous puissions prendre les mesures nécessaires pour vous accueillir dans les meilleures conditions.

Accessibilité pédagogique des formations : Préparer votre accueil avant même de vous accueillir.

*(Loi du 11/02/2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées)* en développant la capacité de nos équipes à organiser la compensation du handicap en formation, autant que nécessaire.

En choisissant des locaux de formation adaptés (administration / lieux de formation).

## VII. MODALITES D'EVALUATION DES CONNAISSANCES

Une évaluation des connaissances est réalisée à la fin de l'action de formation professionnelle et les résultats de l'évaluation sont portés sur l'attestation de fin de formation remise au stagiaire à l'issue de la formation.

Les stagiaires qui le souhaitent peuvent obtenir un titre privé sous la forme d'un « international certificate » de « NLP Technician » émis par la « Society of NLP ».

## VIII. MODALITÉS PRATIQUES

### E-Learning :

- Respect du même programme de formation qu'en présentiel
- Alternance de vidéos théoriques, de démonstrations, de documents PDF, PowerPoint, etc.
- Des exercices pratiques à faire avec votre entourage
- Des regroupements Zoom
- Un forum d'échange entre stagiaires et avec le ou les formateurs
- Des quizz pour vous évaluer
- Accès à la plateforme pendant 1 an (et plus sur demande)