

## ANVISAGE

### Des formations, des outils, des compétences

Enseignante en PNL formée à l'école de PNL Humaniste, agréée NLPNL.

Maitrise sciences et techniques en sciences en génie sanitaire et environnement.

MASTER PNL humaniste et MASTER en hypnose éricksonnienne à l'école de PNL humaniste agréée par la FF2P et EAP, et NLPNL.

Psychopraticienne en PNL humaniste formée à l'école de PNL Humaniste, titulaire du CEP (Certificat Européen de psychothérapie).

Psychotraumatologue et enseignante certifiée en psychotraumatologie.

Autres formations: Analyse Transactionnelle, ACT, EMDR, IGV, DU Ethologie et attachement., approche psychanalytique. Formation en ETP (Education Thérapeutique du Patient)

Spécialisation sur la psychologie de l'enfant et l'adolescent, les addictions et troubles du comportement notamment de la conduite alimentaire.

**32 ans d'expérience professionnelle en et hors entreprise:**

De 1992 à 2008: chef de service puis formatrice en entreprise: management d'équipe,

formation des personnes dans le cadre de la formation initiale et continue, coaching, tutorat de stage, enseignante à l'école des Ponts et Chaussées.

Depuis 2008: activité libérale: formation à la communication, au management, analyse des pratiques et supervision individuelle et de groupe, coaching, psychothérapie, psychotraumatologie.

Membre de l'association AUTREMENT, réseau de soin luttant contre les troubles alimentaires avec des libéraux dans différentes pratiques somatiques et psychologiques.



## ANGELIQUE GIMENEZ

### En quelques mots....

Ex-ingénieur en traitement des eaux, chef de service, puis coach et formatrice en entreprise, ma principale préoccupation est depuis toujours le bien-être de l'homme et son enrichissement.

Je transmets mon savoir en PNL en tant qu'enseignante en PNL agréée NLPNL pour vous assurer un parcours de qualité. La communication est un art qui permet d'assurer de bonnes relations aux autres et à soi-même. C'est avec grand plaisir que j'en assure la transmission dans la continuité d'Hélène ROUBEIX, fondatrice de l'école de PNL humaniste en France et dans le respect des critères de notre fédération NLPNL.

## TARIFS FORMATION

Les tarifs de formation à la PNL EE, PNL Humaniste:

Particuliers, prise en charge personnelle : 230euros TTC les 2 jours\*.

Entreprises /libéraux : prise en charge professionnelle : 280 euros TTC les 2 jours (116,70 euros HT/jour)\*.

Tarifs locaux (majoration de 20 euros/jour hors département 83).

Contact: 06.23.85.87.09 ou [contact@anvisage.fr](mailto:contact@anvisage.fr)

Adresse postale:

7 avenue de la NARTELLE, 83120 SAINTE MAXIME

Site internet: [www.anvisage.fr](http://www.anvisage.fr)

Edition 2022

# ANVISAGE

La communication,  
Au cœur des relations



## CABINET DE RELATION D'AIDE ET DE COMMUNICATION

### FORMATION DE PRATICIEN EN PNL EE

*(Pratique Neuro-Linguistique  
Efficace et Empathique)*

*PNL revisitée avec apport attachement,  
développement et salutogénèse)*

### L'OBJECTIF:

**AMELIORER LA COMMUNICATION  
A TOUS LES NIVEAUX, ses relations  
ET LA CONNAISSANCE DE SOI**

N° SIRET: 512 184 854 00036

APE: 8690F

N°TVA: FR 785 121 84 854

### La PNL et sa dimension humaniste:

**La PNL (Programmation Neuro—Linguistique)** répond à différentes définitions, selon ce que l'on souhaite en faire: ensemble d'outils de communication, méthode de changement personnel, méthode thérapeutique...Elle est tout ceci à la fois!

**La PNL est l'art de la communication et de la relation aux autres et à soi-même.**

**C'est à la fois une méthode, des outils, un savoir-faire et surtout, un savoir-être.**

C'est la dimension première de la PNL que d'être humaniste, centrée sur le lien à soi et à l'autre, inspirée par la modélisation de l'un de ses pères: Milton Erickson.

**L'objectif du niveau PRATICIEN : développer sa capacité à communiquer de façon congruente et son potentiel à agir avec pertinence et efficacité.** Il s'agit d'intégrer les outils de technicien pour un savoir-faire plus pointu et d'intégrer les présupposés pour un savoir-être associant compétence et tolérance.

### Le praticien en PNL compte 12 jours de formation.

Pour vous permettre d'intégrer cet apprentissage dans votre quotidien, la formation se déroule en 6 sessions de 2 jours. Elle comprend une alternance d'aspects pratiques et théoriques, l'expérimentation prenant une large place pour une bonne intégration.

Les sessions se succèdent de façon à assurer une progression de vos compétences, en consolidant sans cesse les acquis et en les enrichissant à chaque nouvelle session.

Les 12 jours de formation vous permettent d'être certifié **praticien en PNL** selon les critères de NLPNL et, de poursuivre, si vous le souhaitez en maître-praticien.

### Session 1: Le recadrage et l'évolution des perspectives

**Les positions perceptuelles:** changer de place pour changer de représentation, voir et regarder autrement, trouver des solutions, découvrir le monde sous un autre angle et permettre les évolutions.

**Le recadrage** spatial, temporel, de contexte, de signification: faire évoluer la représentation, l'interprétation et les solutions en changeant de cadre!

### Session 2: Le recadrage et l'évolution des perspectives

**La dissociation visuelle simple et multiple:** pouvoir se distancier émotionnellement et porter un regard et une analyse plus « réfléchi » pour résoudre une situation efficacement. Apprendre à rester serein dans une situation qui pourrait être prise « à coeur ». Auto-régulation avec une maîtrise de la dissociation et le juste niveau d'association-attention.

**Le morcellement:** faire varier les cadres, les tailles de découpage à l'aide des outils linguistiques pour mieux résoudre une situation.

### Session 3: La gestion des parts « de soi » et des conflits

**Les parts de soi:** les différentes facettes de l'identité d'une personne. Savoir reconnaître les différentes parts, utiliser le concept pour mieux comprendre les conflits.

Apprendre à identifier et **résoudre ses conflits intérieurs**. Devenir plus serein et s'enrichir de nos différentes facettes plutôt que de se sentir « hésitant ou tiraillé ». Faciliter des choix et gagner en temps et en énergie.

### Session 4: La gestion des parts « de soi » et des conflits

Utiliser les parts de soi pour mieux **résoudre les conflits relationnels** avec d'autres personnes, développer ces capacités de négociation et conciliation.

**Développer sa flexibilité :** savoir reconnaître les parts « conflictuelles » et tirer partie des ressources de chacune, développer le « ET » plutôt que le « OU ». Valoriser les ressources dans l'opposition/ le paradoxe, développer des stratégies « gagnant-gagnant », utiliser les limitations comme outils de changement.

### Session 5: Les différentes facettes de l'identité/ développer son efficacité

**Repérer les différentes facettes d'un individu,** les valeurs, les critères et mettre à jour les ressources y compris celles héritées d'épisode de vie passé « difficiles ».

**Le changement de regard d'histoire:** transformer les expériences limitantes en ressources. Revisiter les expériences passées, les aborder « en adulte » et les regarder comme des « zones riches en apprentissage » plutôt qu'en mauvais souvenirs. Ebauche du travail sur les croyances et regard sur les « schémas » développés au fil de notre ligne de vie.

### Session 6: Les différentes facettes de l'identité/ développer son efficacité

**S'approprier ses expériences de vie** et les utiliser pour améliorer ses comportements futurs, dessiner ses projets futurs en utilisant les métaphores...comme si on y était déjà!

**Trouver son potentiel personnel:** actualiser ses valeurs, ses façons d'être et d'agir et les intégrer dans un fonctionnement harmonieux. Exploiter son potentiel « acquis » et « à venir » pour une plus grande efficacité et une meilleure réalisation de ses projets.

### Pour poursuivre:

Le maître-praticien (MASTER) en PNL EE constitue une étape-clé de la pratique de la PNL. Les stagiaires passent du statut d'utilisateur averti au stade d'expert en PNL avec un décodage fin de la communication et des processus relationnels. Les apports sur le développement humain et sa construction y sont renforcés (apports complémentaires de l'enseignante). Ce niveau comprend 24 jours de formation dispensés en 6 modules de 4 jours sur 18 mois. Ce niveau fait l'objet d'une évaluation et d'une certification.

