

# LE TECHNICIEN EN PNL EE (Pratique Neuro-Linguistique Efficace et Empathique)

## **SESSION LYON 2024-2025**

### OBJECTIFS ET CONTENU:

Les objectifs sont le développement des capacités de communication et des compétences relationnelles : acquérir des connaissances sur le fonctionnement du cerveau humain et de ses capacités à mémoriser/ intégrer/ utiliser le langage, faciliter ses qualités d'apprentissage, d'expression, de compréhension et de gestion des relations interpersonnelles.

Le niveau technicien en PNL est centré sur l'acquisition des outils de base de la communication et du développement des compétences relationnelles. La Programmation Neuro-Linguistique est à la fois une méthode et ensemble d'outils de décodage du fonctionnement humain en termes d'apprentissage, de langage, de communication et de relations interpersonnelles. Ici la PNL est enrichie d'enseignements en éthologie, en hypnose éricksonienne, et fait référence aux fondamentaux de la psychologie, psychopathologie et psychotraumatologie. Durant les 12 jours de formation, les stagiaires apprennent à :

- observer et développer leur acuité sensorielle *pour être un meilleur « émetteur-récepteur »*,
- établir le rapport de façon à entrer en communication avec autrui, à différents niveaux, langages conscient (verbal) et inconscient (analogique, gestuel, postural),
- faire la distinction entre le contenu et la structure de la communication, apprendre à s'adresser à la structure relationnelle,
- étudier le méta-modèle : comment le langage reflète la structure de la personnalité et comment questionner finement pour mieux communiquer. Ainsi *le stagiaire sait communiquer en s'adaptant à ses interlocuteurs et au contexte en fonction de ses objectifs.*
- stimuler et faire émerger les ressources, les mobiliser,
- sortir des stratégies d'échec et créer des stratégies de réussite pour soi-même. Accompagner autrui à le faire pour lui-même.
- aider les personnes à fixer et atteindre leurs objectifs. *A terme, le stagiaire sait fixer et se fixer des objectifs concrets, motivants et atteignables notamment parce qu'il sait stimuler les ressources et moyens pour cela.*

### PRECISIONS SUR LES MODALITES DU CURSUS:

Le découpage en 3 modules de 4 jours est présenté ci-après. Chaque module est lui-même décomposé en deux sessions de 2 jours à un mois d'intervalle. Les stagiaires peuvent choisir de s'engager à poursuivre l'intégralité de des modules pour atteindre le niveau de technicien en PNL ou fractionner leur parcours aux différents niveaux intermédiaires ; ils commencent par 2 jours de découverte sur des bases essentielles : la mise en relation !

L'intégralité des 12 jours est dispensée sur 8 à 12 mois par étape, permettant une bonne intégration.

La PNL se transmet par la théorie et l'expérimentation guidée et encadrée durant les formations. Elle s'intègre par l'expérience quotidienne. Elle ne demande pas de niveau d'instruction spécifique initial.

L'enseignement se fait donc à base de cours théoriques (supports papier), d'expérimentation en trinômes à partir d'exercices donnés par l'enseignant, d'exemples apportés par l'enseignant et les stagiaires, de démonstration par l'enseignant. La dynamique relationnelle est expérimentée par travaux en grand-groupe et sous-groupes.

## **PRECISIONS SUR LE PUBLIC CONCERNE:**

Toute personne désireuse de développer ses capacités de communication et son rapport à soi et aux autres est intéressée par ces formations. Cette formation permet aux professionnels du management, de la relation d'aide, de l'enseignement, de la psychologie (psychologues, psychiatres...) et aux professionnels de la santé d'améliorer leur capacité à comprendre rapidement et se faire comprendre des autres, à installer des relations de confiance et à stimuler un dialogue empathique.

Ainsi, cela permet à chacun d'exploiter au maximum ses compétences professionnelles de base et de les rendre plus efficaces. On améliore compétences et performances individuelles et plurielles. C'est aussi une occasion d'apprendre à s'exprimer et se positionner pour les personnes en projet de reconversion ou de prise de poste avec responsabilité de personnel.

## **Premiers modules : DECOUVERTE (2 jours) et INITIATION (2 jours de plus) À LA PNL HUMANISTE**

*Pour faciliter votre décision et « goûter » à la PNL, je vous propose deux jours dits de « Découverte » qui peuvent ensuite être suivis de 2 jours si vous voulez simplement être initié à la PNL. Vous pourrez aussi décider de poursuivre et aller vers un approfondissement et le technicien.*

Ces 2 jours, ou ces 4 jours, constituent une découverte ou une initiation permettant d'accéder aux outils de base d'une communication efficace et constituant un préalable éventuel au niveau de technicien en PNL (comportant 12 jours au total, soit 8 jours complémentaires au niveau Initiation).

Il est accessible à tout public sans pré-requis. Il ne donne pas lieu à certification. Une attestation de formation est remise en fin des 4 jours de formation (soit 28 heures).

Ce premier niveau d'apprentissage à la PNL Humaniste a pour double objectif :

- l'intégration des présupposés fondamentaux de la PNL, présupposés nécessaires pour devenir responsable de sa communication et de sa relation aux autres. Ils ont été modélisés sur des experts en communication et relations humaines. *Il s'agit d'ajuster sa posture intérieure pour être ouvert aux autres, développer des compétences relationnelles et un savoir-être (penser, sentir et agir dans le respect).*
- l'acquisition des outils de base en communication (communs à différentes approches pour certains, spécifiques à la PNL Humaniste pour d'autres) pour comprendre le fonctionnement des rapports humains et résoudre les conflits, obtenir une communication respectueuse et efficace pour soi et les autres.

*Il s'agit de développer son savoir-faire, ses compétences en communication et découvrir ses propres canaux sensoriels et processus d'apprentissage et de communication.*

## **Second module : APPROFONDISSEMENT EN PNL HUMANISTE**

Les grands objectifs sont de travailler les situations problématiques pour aller vers leur résolution que ce soit en termes de communication, de relation à l'autre ou pour ses propres difficultés pour un projet.

Les stagiaires apprendront à faire émerger les ressources nécessaires pour résoudre des situations délicates.

Ils apprendront à identifier concrètement les éléments manquants pour cette résolution et à trouver des solutions réalistes et facilement accessibles.

Ils découvriront les stratégies d'échec et de réussite et comment passer des unes aux autres. Ils affineront leurs compétences dans le décodage du fonctionnement humain pour mieux comprendre l'autre et faciliter la communication et les relations (et donc les résolutions de potentiels conflits).

**Les grands thèmes :**

- la méthodologie du contraste,
- le fondu-enchaîné,
- l'émergence des ressources,
- le décodage des sous-modalités sensorielles,
- le décodage des stratégies d'échec et leur transformation en stratégies de réussite.

Ce niveau est accessible aux personnes ayant suivi le module d'initiation. Il ne donne pas lieu à certification. Une attestation de formation est remise en fin des 4 jours de formation (soit 28 heures supplémentaires).

## **Dernier module : TECHNICIEN EN PNL**

Le dernier module pour accéder au niveau de technicien en PNL humaniste permet d'affiner encore plus précisément la façon de communiquer avec autrui et de perfectionner sa capacité de questionnement avec l'enseignement de la grille de questionnement du méta modèle, pour obtenir des réponses claires et précises. On apprend à clarifier, à faire clarifier les différents messages et à identifier les processus par lesquels une personne « encode » ses expériences (généralisations, omissions, sélection, lecture de pensées, cause-effet).

Cela permet de favoriser la communication mais aussi d'aider à formuler et faire formuler très finement les objectifs et à les rendre réalistes et réalisables. L'objectif est travaillé durant cette dernière session de formation, en tant que modèle « phare » de la PNL. Il permet d'aller ou d'aider autrui à aller vers ses projets pour les rendre accessibles. L'objectif est installé de sorte que la personne le réussira, forte de ces ressources, de ses stratégies de réussite. Nous compilons ainsi les apprentissages des sessions précédentes.

### **Les grands thèmes :**

- le méta modèle et les processus mentaux de modelage de l'expérience,
- les ancrages: ancrage des ressources, désactivation d'ancres négatives (modèle du collapse)
- le modèle de l'objectif et la réalisation des objectifs.

Le niveau technicien est accessible aux personnes ayant suivi les niveaux Initiation et Approfondissement à la PNL Humaniste. Une attestation de formation est remise en fin des 4 jours supplémentaires de formation (soit 28 heures). Il donne lieu à certification, certificat attestant de la présence aux 12 jours de formation (84 heures) et du développement des capacités comportementales et relationnelles des stagiaires, et de leur posture HUMANISTE (bonne intégration des présupposés et ouverture « éricksonienne »).

### **Vos FORMATRICES:**

Angélique GIMENEZ est enseignante certifiée en PNL depuis 2013. Elle supervise l'animation de **cette formation qui sera majoritairement faite par Cécile LAGOUCHE, formatrice en PNL au sein d'ANVISAGE depuis 2018**. Toutes deux ont des formations de base scientifique et un long parcours de formation continue en lien avec leurs métiers de soin.

**Cécile :** ingénieure en nutrition et diététicienne nutritionniste libérale depuis 19 ans et maitre-praticienne en PNL humaniste certifiée par Angélique Gimenez. Cécile forme et travaille avec la PNL aux côtés d'Angélique depuis 2014. Elle est également formée en psychotraumatologie niveau 2, à l'ACT et aux bases de l'ennéagramme, en systémie et sur la psychopathologie de l'adolescent. Elle est certifiée en ETP (Education Thérapeutique du Patient) et a suivi un DU sur les TCA, Troubles des Conduites Alimentaires et travaille de très près avec les équipes de soin des centres référents lyonnais sur ces sujets.

En associant ses compétences en nutrition et micronutrition et en PNL, elle a développé une approche intégrative de la diététique permettant à ses patients d'apprendre à mieux se connaître au travers de leur manière de manger et de changer leur regard sur leur alimentation, y compris pour des situations pathologiques comme dans les troubles des conduites alimentaires.

**Angélique :** Elle est formée à la PNL par l'Ecole de PNL Humaniste d'Hélène ROUBEIX directement dans la lignée de Colette ERRERA, de Monique ESSER, elles-mêmes formées auprès des fondateurs de la PNL Humaniste. Elle a été validée en tant qu'enseignante, par Philippe DUPONT, lui-même formé par Josiane de Saint Paul à l'Institut IFPNL. Elle est enseignante reconnue par l'association NLPNL, et son organisme de formation ANVISAGE également agréé NLPNL. Elle a été membre du collège des enseignants de NLPNL et de la commission chargée des agréments de 2014 à 2020.

Diplômée d'un MASTER en Génie Sanitaire et Environnement, ex-ingénieure en traitement des eaux, chef de service et cadre de direction, elle exerce aujourd'hui à la fois en tant que psychopraticienne affiliée à la FF2P (titulaire du CEP, Certificat Européen de psychothérapie), psychotraumatologue, coache et formatrice.

Elle est également certifiée en tant qu'enseignante en psychotraumatologie par le docteur Gisela PERREN-KLINGER, certifiée en EMDR, formée en ICV niveau 3.

Elle est maitre-praticien en hypnose éricksonienne.



Elle est certifiée en ETP (Education Thérapeutique du Patient) par le docteur Isabelle POURRAT. Elle est en cours de DU d'Ethologie et formée sur les attachements auprès de Boris Cyrulnick (et enseignants associés à ce DU). Elle est enseignante et superviseuse. Elle œuvre pour former des praticiens interdisciplinaires et les mettre en relation pour le soin des troubles dissociatifs et pathologies chroniques (TCA notamment, sujet sur lequel elle a co-écrit avec les docteurs RIGAUD et PERROUD).

### Informations pratiques sur la formation:

## **SESSION LYON 2024-2025**

**Dates : 18 et 19 octobre, 29 et 30 novembre 2024, puis les 17 et 18 janvier, 14 et 15 mars 2025, puis les 9 et 10 mai et 27 et 28 juin 2025.**

*L'intégralité des 12 jours constitue le niveau technicien accessible au-delà des deux jours de découverte ! (Ou sur accord préalable avec entretien avec Angélique GIMENEZ-équivalence donnée selon votre parcours antérieur, expérience et diplôme/certifications)*

**Lieu :** CALUIRE et CUIRE (proche LYON 69)

**Horaires :** de 9h15 à 13h et de 14h15 à 18h00 (7 heures de formation par jour)

**Tarifs :** Particuliers, prise en charge personnelle : 135 euros TTC par jour.

Entreprises /libéraux : prise en charge professionnelle : 160 euros TTC par jour (133,30 euros HT/jour).

Les conditions de règlement sont précisées dans le contrat de formation (30% à la réservation et solde au premier jour de formation, encaissement en fin de formation).

*NB : Angélique GIMENEZ ayant choisi de ne pas passer le label Qualiopi, il n'y a pas de prise en charge de la formation via le CPF. En contrepartie, les tarifs sont calculés au plus juste et la qualité de la formation est assurée par le long parcours des formatrices et leurs compétences métier. Elles continuent à se former pour vous assurer une transmission « actualisée » et enrichie des approches plus récentes en communication et en relations.*

**Inscriptions et renseignements:** par téléphone au 06.23.85.87.09 ou par mail: [contact@anvisage.fr](mailto:contact@anvisage.fr)

**Ou auprès de Cécile LAGOUCHE :** au 06.19.83.99.23 ou par mail : [diet.cecile.lagouche@gmail.com](mailto:diet.cecile.lagouche@gmail.com)

NB : Les repas peuvent être pris sur place ou en extérieur et sont pris en charge pour le stagiaire (non inclus dans le coût de la formation).