L’AKADÉMIE DU DIGITAL · PROGRAMME DE FORMATION Certification Qualiopi en cours de préparation

PNL – Programmation Neuro-Linguistique

FOR-CMR-M6-A · Communication Relationnelle

Découvrir les outils de la PNL pour mieux communiquer, se fixer des objectifs et gérer ses états internes

DURÉE
14 heures — 2 modules de 7h (théorie et atelier)

TARIF
Sur devis

PUBLIC
Entreprises & particuliers

DÉLAI D’ACCÈS
Accès sous 2 jours ouvrés après validation du besoin et des prérequis.

Formation animée en co-intervention, établie sur devis. Tarif calculé sur la base de 70 € HT/h (module de 14 h) ; indicatif et négociable selon le volume, le format et le contexte.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les présupposés et le vocabulaire de base de la PNL
- Reconnaître les systèmes de représentation sensoriels et les utiliser pour créer le rapport
- Formuler un objectif précis et réaliste selon les critères d’un objectif bien formé
- Utiliser le calibrage, la synchronisation et le recadrage dans un échange
- Mesurer l’intérêt et les limites de la PNL dans un cadre professionnel

Public concerné

- Salariés, managers et équipes souhaitant améliorer leurs relations professionnelles
- Particuliers, indépendants et porteurs de projet
- Étudiants et apprenants d’écoles et de centres de formation

Prérequis

- Aucun prérequis technique ni diplôme particulier.
- Être disposé à participer à des mises en situation et à des échanges en groupe dans un cadre bienveillant.

Programme

THÉORIE Module Théorique — PNL – Programmation Neuro-Linguistique

Le module présente l'origine de la PNL et ses présupposés, les systèmes de représentation (visuel, auditif, kinesthésique), le rapport, la synchronisation et le calibrage, le modèle de l'objectif bien formé, le recadrage, ainsi qu'un regard critique sur les apports et les limites de la démarche.

Objectif : connaître les principaux outils de la PNL et leur cadre d'usage.

- Présupposés et systèmes de représentation.
- Rapport, synchronisation, calibrage.
- Objectif bien formé, recadrage et regard critique.

Évaluation : Quiz et formulation d'un objectif bien formé.

Accueil & cadrage	15 min	Présenter le programme, les objectifs et le déroulé ; recueillir les attentes. Présentation orale, tour de table.	
Les fondements de la PNL	2h05	Origine, présupposés, systèmes de représentation sensoriels. Exposé interactif, exemples concrets, échanges avec le groupe.	Questions orales ; mini-quiz.
Rapport et calibrage	2h05	Créer le rapport, synchroniser, calibrer les signaux de l'interlocuteur. Exposé interactif, exemples concrets, échanges avec le groupe.	Questions orales ; mini-quiz.
Objectif et recadrage	2h05	Objectif bien formé, recadrage ; apports et limites de la PNL. Exposé interactif, exemples concrets, échanges avec le groupe.	Questions orales ; mini-quiz.
Synthèse & évaluation	30 min	Reprendre les points clés et évaluer les acquis du module. Récapitulatif collectif, retour des participants.	Quiz de fin de module (réussite ? 60 %).

ATELIER **Atelier Pratique — PNL – Programmation Neuro-Linguistique**

Les participants expérimentent le calibrage et la synchronisation en binôme, repèrent les systèmes de représentation dans des échanges réels, travaillent un objectif personnel ou professionnel selon la grille de l'objectif bien formé et s'exercent au recadrage de croyances limitantes.

Objectif : pratiquer les outils de base de la PNL sur des situations réelles.

- Calibrage et synchronisation en binôme.
- Travail d'un objectif selon la grille de l'objectif bien formé.
- Exercices de recadrage.

Évaluation : Observation des exercices et objectif formulé selon les critères.

Lancement de l'atelier	15 min	Présenter les consignes, le cadre de confidentialité et la répartition en binômes ou sous-groupes. Présentation orale, constitution des groupes.	
Rapport en action	2h05	Exercices de synchronisation et de calibrage en binôme, avec observateur. Mises en situation en binômes et sous-groupes, jeux de rôle, débriefing collectif.	Observation de l'intervenante ; auto-évaluation guidée.
Systèmes de représentation	2h05	Repérer le canal sensoriel privilégié dans des échanges réels ; adapter son langage. Mises en situation en binômes et sous-groupes, jeux de rôle, débriefing collectif.	Observation de l'intervenante ; auto-évaluation guidée.
Mon objectif bien formé	2h00	Travailler un objectif réel avec la grille ; exercices de recadrage. Mises en situation en binômes et sous-groupes, jeux de rôle, débriefing collectif.	Observation de l'intervenante ; auto-évaluation guidée.
Restitution & bilan	25 min	Restituer ses productions, tirer les enseignements et formuler un plan d'action personnel. Restitution orale, retour collectif, plan d'action écrit.	Plan d'action écrit et échange avec l'intervenante.
Enquête de satisfaction	10 min	Recueillir la satisfaction à chaud. Questionnaire de satisfaction.	Enquête de satisfaction.

Modalités et moyens pédagogiques

Formation en présentiel dans nos locaux ou dans vos locaux, en groupe restreint. Alternance d'apports théoriques, d'ateliers pratiques et de mises en situation.

Matériel requis :

Aucun matériel informatique particulier ; salle permettant le travail en sous-groupes

Modalités d’évaluation

Évaluation des acquis en cours et en fin de formation, attestation de fin de formation remise à chaque stagiaire.

Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous avant l’inscription pour étudier les aménagements nécessaires.

Financement

Devis ou convention de formation sur demande. La certification Qualiopi est en cours de préparation : l’éligibilité aux financements OPCO sera ouverte après son obtention.

Audit de certification prévu au T1 2027. Aucune éligibilité OPCO avant l’obtention.

Formateur(s)

Claire Marguerie — Formatrice — psychologie cognitive, communication et PNL