

Programmation Neurolinguistique (PNL) - Niveau 2 (RSE)

Ressources Humaines - Développement Durable - RSE - QSSE

RSE

Référence : 5-CO-PNL2

Durée : 3 jours

Présentiel ou en classe à distance

Mise à jour : 24/04/2025

Tarif Inter : 750 € Prix HT jour / personne

Tarif Intra : 1400 € Prix HT jour / groupe

Durée de validité : du 01/01/2026 au 31/12/2026

Objectifs

- Approfondir les outils PNL pour identifier ses forces, compétences et motivations, puis les appliquer pour renforcer sa confiance et améliorer sa communication.
- Acquérir des compétences PNL pour gérer le stress, surmonter les obstacles et maintenir un état d'esprit positif face aux changements.

Prérequis

Avoir validé le niveau 1 de la formation PNL ou disposer de connaissances équivalentes en PNL.

Public concerné

Cette formation s'adresse :

- Aux personnes ayant suivi le niveau 1
- À celles et ceux souhaitant approfondir leur pratique de la PNL et découvrir des outils avancés.

Contenu pédagogique

Détermination des objectifs

- Questionnement approfondi
 - Apprentissage des différentes techniques de questionnement pour clarifier les objectifs.
 - Utilisation de la méthode SCORE pour définir des objectifs concrets.
- Exploration des motivations profondes
 - Identification des valeurs personnelles et professionnelles.
 - Clarification de la vision du monde et du projet de vie.
 - Intégration des motivations profondes dans la définition des objectifs.

Mise en place des ressources

- Acquisition des ressources nécessaires
 - Stratégies pour identifier et mobiliser les ressources nécessaires à la réalisation des objectifs.
 - Établissement d'un plan d'action pour atteindre les ressources nécessaires.
- Gestion des expériences
 - Association aux expériences positives et dissociation des expériences négatives.
 - Utilisation de la dissociation simple pour minimiser l'impact des expériences négatives.

Restructuration des croyances

- Identification des croyances limitantes
 - Techniques pour mettre à jour et reconnaître les croyances limitantes.
 - Utilisation des 5 sens pour remettre en question et changer les croyances limitantes.
- Renforcement de la certitude
 - Passage du doute à la certitude dans la réussite personnelle et professionnelle.
 - Compréhension du rôle des croyances dans la réalisation des objectifs.

Analyse du processus de réussite

- Expériences de réussite passées
 - Mise à jour et analyse des expériences de réussite passées.

- Identification des étapes fondamentales de chaque réussite.
- Stratégie de succès
 - Développement d'une stratégie de succès basée sur les expériences passées.
 - Application de la stratégie dans les projets et objectifs futurs.

Techniques avancées de changement

- Gestion des conflits
 - Gestion des conflits externes en utilisant les positions de perception.
 - Gestion des conflits internes avec des techniques avancées de négociation entre les parties de la personnalité.
- Restructuration des expériences passées
 - Utilisation de techniques avancées pour restructurer les expériences passées et éliminer les comportements inadaptés.
- Modélisation du succès
 - Apprentissage des techniques de modélisation pour reproduire les comportements de ceux qui réussissent

Moyens pédagogiques

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur.
- Travail d'échange avec les apprenants sous forme de réunion - discussion.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle.
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques (en moyenne sur 30 à 50% du temps)

Modalités pédagogiques : Présentiel, Distanciel et AFEST

Moyens techniques

En formation présentelle

Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation et équipée avec :

- Ordinateurs
- Vidéo projecteur ou Écran TV interactif
- Tableau blanc ou Paper-Board

En formation distancielle

A l'aide d'un logiciel comme ® Microsoft Teams ou Zoom, un micro et une caméra pour l'apprenant.

- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la session en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, ressources formateur, fichiers d'exercices ...) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré.
- Les participants recevront une convocation avec le lien de connexion à la session de formation.
- Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à commercial@xxlformation.com

Modalités d'évaluation

- Positionnement préalable oral ou écrit.
- Feuille de présence signée en demi-journée.
- Evaluation des acquis tout au long de la formation.
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage à chaque apprenant
- Evaluation formative tout au long de la formation.
- Evaluation sommative faite par le formateur.

Profil du formateur

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention
- Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité

Adaptation pédagogique et matérielle

Si vous avez besoin d'adaptation matérielle ou pédagogique, merci de prendre contact avec notre référent Handicap par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à handicap@xxlformation.com

Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.

Nos sessions INTER 2026

Nos sessions INTRA 2026

XXL FORMATION

34 rue Raymond Aron - 76130 Mont Saint Aignan

Tél: 02 35 12 25 55 - N° siret : 485 050 611 00014 - N° agrément : 23.76.03752.76

Sessions de formation à venir :

- Aucune session à venir pour cette formation.

Pour organiser cette formation en intra-entreprise, veuillez nous contacter par mail à commercial@xxlformation.com ou par téléphone au 02 35 12 25 55