

## **PROGRAMME BASES PNL (Programmation Neuro Linguistique)**

*Révéler son potentiel et mettre en lumière celui des autres, en devenant acteur de sa vie.*

*Un outil qui permet d'améliorer sa vie et de construire positivement avec son environnement par le biais de techniques puissantes de communication et de transformation.*

*Inclus dans l'offre de formation :*

*Accès à 18 vidéos pour une durée de 18h00 contenus vidéos en ligne illimité de PP INSTITUT*

**Durée :** 21.00 heures

### **Profils des stagiaires**

- Managers, facilitateurs, formateurs, consultants, chefs de projets, designers, entrepreneurs, UX designers
- Particuliers, à titre personnel ou professionnel

### **Prérequis**

- Avoir un projet d'utilisation de la PNL et autres outils de communication dans ses activités

### **Objectifs pédagogiques**

- Se fixer des objectifs et mettre en place des stratégies pour les atteindre
- Mieux gérer son stress
- Apprendre à accueillir ses émotions et ne pas se laisser envahir
- Comprendre les mécanismes de nos états internes et ceux des autres
- Gagner en énergie et dynamisme personnel
- Mieux communiquer avec son entourage et co-construire avec son environnement
- Découvrir ou redécouvrir ses valeurs et ses importants

### **Compétences visées**

- Préparer au mieux un défi important
- Clarifier une vision / Définir un objectif
- Mobiliser les ressources individuelles et collectives
- Développer l'écoute et son sens de l'ouverture pour mieux collaborer
- Maîtriser la communication verbale et non verbale
- Transformer une situation en opportunité

## Contenu de la formation

- **Présentation de la PNL**
  - L'origine de la PNL, sa philosophie, et ses nouveaux développements dans le coaching
- **Etre acteur et aller vers la réussite de ses objectifs**
  - Formuler un objectif, et réunir les éléments qui permettent de mieux les concrétiser
  - Protocoles et outils pour prendre sa vie en main et atteindre ses objectifs
  - Travail sur les critères et la précision d'un objectif de vie
- **Gérer ses états internes**
  - Accéder volontairement à un état ressource, gérer le stress, modifier des réactions émotionnelles inadéquates, retrouver de nouvelles ressources favorables pour améliorer sa vie au quotidien
  - Apprentissage de techniques pour mieux gérer ses états émotionnels, et se préparer au mieux à des événements futurs
- **La communication verbale et non verbale**
  - Développer un système relationnel riche, établir ou rétablir une relation plus positive, savoir comment écouter son interlocuteur, lui poser de bonnes questions et l'accompagner de façon plus constructive vers son propre développement
  - Améliorer la communication envers soi-même et les autres et apprendre à co-construire avec son environnement pour obtenir de meilleurs résultats
- **Se reconnecter à ses objectifs de vie**
  - Vous pencher sur l'avenir de votre vie, lui donner plus de sens, développer celle-ci en cohérence avec vos aspirations personnelles

## Moyens techniques et pédagogiques

**Classes virtuelles** : Lors d'une formation en classe virtuelle nous favorisons l'interactivité, la collaboration et l'intelligence collective. Nous créons une véritable dynamique de groupe pendant les classes virtuelles grâce à l'alternance de travail en individuel, en binôme, en petits groupes et en plénière.

A prévoir le cadre d'une formation en classe virtuelle :

- Un ordinateur (Mac ou PC) équipé de caméra et micro.
- Un navigateur internet récent.
- Une connexion internet stable (wifi, fibre ou filaire).
- Pratique de base d'internet et des différents outils numériques.

**Classes en présentiel** : Lors d'une formation en présentiel, nous prévoyons une salle de formation équipée d'un moyen de projection (Écran, vidéo projecteur), de wifi, de mobilier et espaces d'affichages modulables. Du matériel de prototype est également mis à la disposition des apprenants dans le cadre de certaines formations.

**Rythme d'apprentissage** : Les séances en classes virtuelles se déroulent soit en demie-journée sur un rythme de 3h30, soit de 9h00 à 12h30 ou de 14h à 17h30 et /ou sur une journée complète de 7 heures, de 9h00 à 17h00 avec une pause déjeuner d'une heure. Afin d'assurer un niveau d'attention constant malgré les écrans pour les classes virtuelles, nos formations sont actives et rythmées, nous intégrons une pause par séance et maintenons l'énergie du groupe avec des energizers.

## EMY DIGITAL

39 avenue du Médoc

33320 EYSINES

Email: [contact@emydigital.fr](mailto:contact@emydigital.fr)

Tel: 0973728900



**Logiciels et outils des formations en classe virtuelle** : Nous utilisons, entre autres, des logiciels et outils à la fois simples à prendre en main et efficace pour la collaboration à distance : Zoom, Mural, Kahoot, WooClap, Google Drive, Padlet, ...

**Kit pédagogique et supports** : Nous fournissons un kit pédagogique aux participants comprenant : Un support PDF, des ressources et outils variés.

Le kit pédagogique comprend également les productions réalisées par les participants tout au long de la formation.

**Situation de handicap** : EMY DIGITAL est soucieux d'accueillir les personnes en situation de handicap sans discrimination. Nous veillons à garantir l'égalité des droits et des chances des personnes handicapées pour accéder à la formation et pour leur permettre de valider leur parcours.

Merci de nous contacter :

- pour identifier ensemble un risque d'écart entre les aptitudes de la personne et les exigences de la formation,
- pour organiser l'accueil en présentiel dans les locaux dédiés à la formation ou à distance.

### Méthodes pédagogiques

Les méthodes pédagogiques employées par nos formateurs et formatrices s'appuient sur l'expérience active des participants, la créativité et le co-développement et ce même à distance grâce à des outils digitaux participatifs et interactifs.

Nos formations respectent les différents styles d'apprentissage de l'adulte afin de permettre à l'ensemble des participants de vivre une expérience mémorable et utile à leur pratique professionnelle.

Chaque séquence pédagogique est organisée en quatre grands « temps forts » :

- Une phase de découverte
- L'apport méthodologique ou théorique
- La mise en application
- La synthèse

### Suivi administratif et évaluations

Après vous être inscrits, vous recevrez par voie dématérialisée une convocation indiquant les liens d'accès à l'extranet et aux classes virtuelles pour une formation à distance ou l'adresse du lieu pour une formation en présentielle.

Si des participants ont des horaires à ajuster, ils sont alors définis en début de session en accord avec le groupe.

Des feuilles d'émargement dématérialisées seront à signer lors de chaque séance.

**Évaluations des compétences** : Les participants sont évalués tout au long de la formation sur des quizz interactifs, des mises en situation, des ateliers pour vérifier l'acquisition des compétences.

A la fin de la formation, un questionnaire est proposé aux participants afin qu'ils puissent faire le point sur l'assimilation des acquis en lien avec les objectifs de la formation et dont les indicateurs nous permettent de garantir des formations de qualité.

A l'issue du parcours de formation, les participants recevront un **certificat de réalisation de l'action de formation**.

Entre 2 et 6 mois après la fin de la formation, un questionnaire est adressé aux participants permettant d'évaluer la mise en application dans ses pratiques professionnelles et auquel cas de réévaluer ses besoins de formation.

## EMY DIGITAL

39 avenue du Médoc

33320 EYSINES

Email: [contact@emydigital.fr](mailto:contact@emydigital.fr)

Tel: 0973728900



### Quelques références d'Emy Digital

Grands comptes : PÔLE EMPLOI, BANQUE POPULAIRE, CAP GEMINI, DELOITTE, COVÉA Assurances, RATP, CAF Gironde

Tourisme : Trajectoires Tourisme, MONA Tourisme, Offices de Tourisme France entière, CDT, ART, Tourisme Lab Nouvelle Aquitaine

Agences digitales : AMILTONE, UX LIMPIDE, DEDI Agency, DATAFIRST, DIGITALE PIPELETTE, ROCKETLABS , COM6 INTERACTIVE

Associations et collectivités : Ministères des Sports et de la Jeunesse, Assurance Maladie, Habitat des Possibles, Ville et Aménagement Durable, Bordeaux Mécènes Solidaires, AFPA, Maison de l'Emploi, CCI Ille et Vilaine, DDTM Gironde, Communautés de communes ...

Structure d'accompagnement à l'emploi : CREDER, Maison Métropolitaine pour l'emploi Lyon, Socrate Conseil...

Start-up et accélérateurs : Influence Food, Innest, le Hack40

Écoles : HETIC, DIGITAL Campus, École Multimédia

Indépendants : Consultants, formateurs, UX Designers, Coachs

### Equipe pédagogique

Emily Lefebvre : Présidente d'Emy Digital et Responsable pédagogique

Pascale Limare : Responsable Qualité Formations et Chargée de clientèle

Léa Bordier : Assistante Formations

+ Équipe de formateurs