

Base PNL**JOUR 1**

- 9h30-10h Présentation et bienvenue + création de charte de bonnes valeurs
- 10h-11h Historique de la PNL
- 11h-11h15 Pause
- 11h15-12h Les présupposés de la PNL – exploration groupe sur lien corps -esprit
 Debout, tourner le bras vers intérieur aussi loin possible et repérer un point
 sur le mur droit devant le bras, la main. Recommencer mais avant, penser
 mentalement qu'on peut faire plus loins, repérer sur le mur devant ...et découvrir
 qu'on a réussi a tourner plus loin)
- 12h-12h15 Le modèle Mercedes (exploration en groupe).
- 12h15-13h Carte et territoire, explorations en groupe (penser à un bon souvenir-
 comment le souvenir vous vienne ?....faire dire VAKOG- il s'agit de leur carte(
 representation de la situation)
- 13h-14h Déjeuner**
- 14h-14h30 Ressources- travail en groupe : nommer des ressources nécessaires
- 14h30-14h45** Le Feedback-théorie
- 14h45-15h Pratiquer le feedback en binômes sur cas donné en grand groupe
- 15h-15h20 Pratiquer le feedback en binômes sur cas de leur vie
- 15h20-15h35** Pause
- 15h35-16h05** L'écoute active + reformulation théorie
- 16h05-16h35** Pratiquer l'écoute + reformulation en binômes
- 16h35-17h questions + partages d'expérience

Base PNL**JOUR 2**

- 9h30-9h40** Recap+ questions
- 9h40-10h10** Pourquoi -comment 10 min théorie : 20 min. pratique binômes
- 10h10-10h20 partage et questio
- 10h20-10h50** La stratégie d'objectif - outil de questionnement -Base de coaching
 Théorie

10h50-11h10	Démonstration : La stratégie d'objectif
11h10-12h35	Pratiquer en binômes sur la stratégie d'objectif (30 min. par pers. 5 min. feedback pause de 15 min inclus)
12h35-13h	Questions + partages sur l'exercice sur La stratégie d'objectif
13h-14h	Déjeuner
14h-14h40	La communication et les systèmes sensoriels : VAKOG théorie
14h40-15h	Questionnaires sur VAKOG + partages
15h-15h15	Pause
15h15-15h25	Prédicats théorie
15h25-15h55	Pratique en binômes sur Prédicats
15h55-16h15	Les clés oculaires théorie
16h15-16h45	Pratique en binômes sur Prédicats
16h45-17h	Questions et recap

Base PNL

JOUR 3

9h30-9h45	Questions
9h45-10h	Le calibrage (conte dindon)
10h-10h30	Pratiques en binômes sur calibration
10h30-11h	Présentation : Le Rapport et la Synchronisation
11h-11h15	Pause
11h15-11h45	Pratiques en binômes sur la synchronisation par groupe
11h45-12h	questions-partages
12h-12h30	Gestion du stress
12h30-13h30	Déjeuner
13h30-13h45	Dissociation et Association
13h45-14h30	Présentation L'ancrage de Base
14h30-15h	Démonstration sur ancrages + stratégie d'objectif + synchronisation + écoute + reformulation+ feedback)
15h-15h15	pause
15h15-16h30	pratiques en binômes sur ancrages + stratégie d'objectif + synchronisation + écoute + reformulation+ feedback) 30 min . par personnes.
16h30-17h	Questions-recap-clôture -remise de diplôme