

DEFINIR ET ATTEINDRE SES OBJECTIFS - AVEC LA PNL

PROGRAMME DE FORMATION - 2 JOURS (14 HEURES) - Année 2026



ORGANISATION DE LA FORMATION

CETTE FORMATION SE DÉROULE SUR DEUX JOURNÉES

JOUR 1 : Fondamentaux de la PNL et analyse de ses ressources

Comprendre les fondamentaux de la PNL

- Fonctionnement : cerveau, langage, comportements
- Les présupposés de la PNL
- Notion de carte du monde

Définir un objectif puissant

- Méthode SMART enrichie PNL
- Écologique (impact sur soi et environnement)
- Formulé positivement
- Sous contrôle personnel

Identifier les freins et croyances limitantes

- Différence fait / interprétation
- Les croyances aidantes vs limitantes
- Techniques de recadrage
- Questionnement stratégique

Activer ses ressources internes

- Ligne du temps
- Ancrage émotionnel
- Visualisation orientée réussite

JOUR 2 – Structurer et passer à l'action

Élaborer une stratégie efficace

- Du résultat à la première action
- Découpage en sous-objectifs
- Identification des indicateurs de progression

Lever les résistances inconscientes

- Dialogue interne
- Positions perceptuelles
- Recadrage en 6 points (simplifié)

Installer la motivation durable

- Ancrage motivation
- Visualisation dynamique
- Engagement public

Plan d'action 30/60/90 jours

- Objectifs intermédiaires
- Indicateurs mesurables
- Stratégie d'auto-évaluation

COMPETENCES ACQUISES

Clarification stratégique
Intelligence émotionnelle
Gestion des blocages
Autonomie décisionnelle
Passage à l'action structuré

METHODES D'EVALUATION

Quiz d'entrée et de sortie
Évaluation continue par exercices pratiques
Présentation orale du plan d'action
Questionnaire de satisfaction

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Prérequis : aucun

La formation peut être séquentielle.

Elle peut s'effectuer en tout ou partie à distance, Le cas échéant en dehors de la présence des personnes chargées de l'encadrement.

La **nature des travaux demandés au stagiaire** et le temps estimé pour les réaliser : Analyser ses ressources internes, créer ou optimiser les outils de soutien de l'atteinte des objectifs, établir une feuille de route.

Le temps estimé pour la réalisation entre dans le temps imparti à la formation : 2 journée de 7 heures.

Les modalités de suivi et d'évaluation spécifiques aux séquences de formation présentielle, ouverte ou à distance : l'évaluation se fera sur le travail effectué durant la formation et la compréhension des instructions.

L'analyse des outils créés par le stagiaire, seront les supports de l'évaluation.

Les moyens d'organisation, d'accompagnement ou d'assistance, pédagogique et technique, mis à disposition du stagiaire :

La formatrice dispose de supports de cours en ligne qui seront mis à disposition du stagiaire afin d'avoir un support d'aide pour mémoire après la formation. Ce support reprend les spécificités des techniques de gestion du stress vues durant la formation.

Aucun outil numérique n'est nécessaire à la formation. Un carnet de notes et de quoi écrire sont les outils suffisants.

Après la formation, la formatrice se tient à la disposition du stagiaire pour répondre à ses éventuelles difficultés.

Un décret précise les modalités d'application du présent article.

Adaptation de la formation

La formation pourra être adaptée suivant le profil du stagiaire et sa demande spécifique

LA FORMATION DONNE LIEU A UNE ATTESTATION MENTIONNANT LES OBJECTIFS ET LES RÉSULTATS DES ACQUIS DE FORMATION.

OBJECTIFS

- Clarifier un objectif professionnel ou personnel selon la méthode PNL
- Identifier ses freins internes (croyances, peurs, représentations limitantes)
- Mobiliser ses ressources internes
- Construire un plan d'action structuré et atteignable
- Mettre en place des stratégies d'ancrage et de motivation durable

TARIF : 1100 EUROS (TVA non applicable)

DUREE : 2 journées de 7 heures

LIEU : formation à distance, en ENTREPRISE (département 65, 64 ou 40)

Ou au centre de formation (accessibilité per sonnes en situation de handicap)

Délai d'accès : début de la formation dans les 3 mois suivant la validation de la convention de formation



Pour s'inscrire à cette formation ou en savoir plus : Envoyez votre demande par email : bilan.sapsa@gmail.com ou appelez directement au 06.64.04.15.36

"Depuis plus de 15 ans, j'accompagne les évolutions professionnelles au travers de la communication, de la gestion des émotions avec des outils comme la Programmation Neuro Linguistique ou le coaching. Je vous propose une formation vous permettant d'améliorer votre efficacité et votre bien-être."



Marie-Pierre Letort
FORMATRICE

CATALOGUE DE FORMATIONS

Maîtriser son stress et ses émotions

Rechercher un emploi

Définir et atteindre ses objectifs avec la Programmation NeuroLinguistique

Référencement naturel et payant : mesurer et développer sa communication web

Réseaux sociaux : animer sa communauté

Administrer ou créer un site internet Wordpres

sapsa

Marie-Pierre Letort SIRET 51066154900046 N°organisme de formation : 75400134640

705 avenue Larrigan 40510 SEIGNOSSE

Tel : 06 64 04 15 36 Email : bilan.sapsa@gmail.com Linked In : Marie-Pierre Letort

T.V.A.Non applicable, suivant l'article 293B du Code Général des Impôts