

PROGRAMME *EQUILIBRE*

UN PARCOURS POUR FONCTIONNER AUTREMENT

100% en ligne

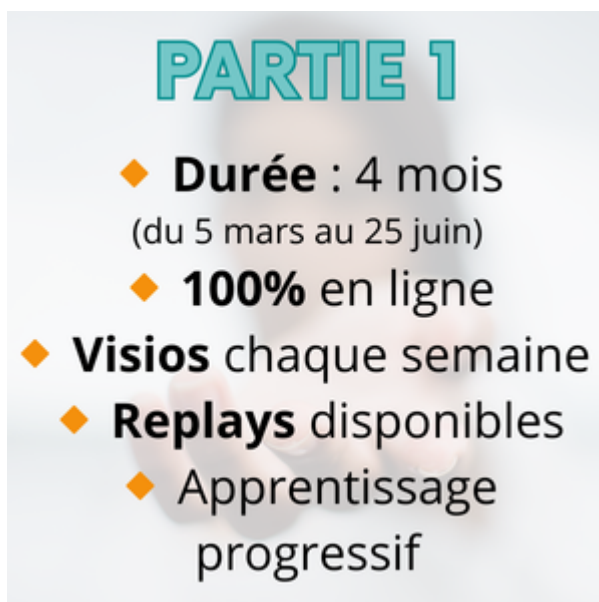
Visios toutes les semaines + replays

Groupe fermé à taille humaine

Accès sur candidature

[Découvrez *EQUILIBRE*](#)

PARTIE 1 : Se comprendre, se stabiliser, clarifier



PARTIE 1

- ◆ **Durée** : 4 mois
(du 5 mars au 25 juin)
- ◆ **100%** en ligne
- ◆ **Visios** chaque semaine
- ◆ **Replays** disponibles
- ◆ Apprentissage progressif

Objectifs de la partie 1 :

- Communiquer de façon positive avec ses interlocuteurs, clients, collaborateurs... ;

- Être capable de rassurer et sécuriser par l'écoute active et la mise en place de comportements d'accueil adaptés ;
- Gérer les tensions internes et externes ;
- Être capable de gérer ses propres émotions ;
- Transformer ses projets d'évolution professionnelle et personnelle en objectifs réalisables ;
- Faire le lien entre ses valeurs personnelles et professionnelles pour pouvoir être plus efficace ;
- Savoir se motiver et motiver ses interlocuteurs ;
- Mieux se connaître ;
- Agir de manière concrète pour améliorer son environnement professionnel ;
- Identifier le rôle des émotions dans les organisations pour gérer les situations de stress pour soi d'abord et pour les autres ;
- Utiliser un questionnement stratégique pour mieux comprendre ;
- Être capable de questionner une problématique pour définir un objectif (état présent et état désiré) ;
- Gérer les situations difficiles efficacement en comprenant les différents points de vue de chacun ;
- Gérer les tensions internes et externes ;
- Acquérir des méthodes et outils relevant du coaching et de la pédagogie ;
- Savoir questionner pour lever les freins.

Ce que vous trouverez dans la partie 1 :

Le contenu prévu sera ajusté avec le groupe fondateur

- 30 heures de vidéos en e-learning ;
- 24 heures de visios en live avec guidage sur les outils issus de la PNL ;
- 12 heures de visios en live sur les outils complémentaires à la PNL (les drivers de l'analyse transactionnelle, l'ikigaï et vos projets de vie, la cohérence cardiaque, l'hypnose et l'autohypnose) ;
- 6 audios d'auto-hypnose.

Contenus détaillés de la partie 1 :

Séquence 1 : Découvrir la PNL

- Découvrir la PNL ;
- Les présupposés comme une façon de regarder le monde ;

- Communiquer efficacement ;
- Sortir d'un nœud relationnel ;
- Créer un rapport de confiance ;
- Faire passer une remarque de façon constructive ;
- Les marques d'attention ;
- La CNV (communication non violente) ;
- La méthode DESC ;
- Les émotions ;
- L'intelligence émotionnelle ;
- Retrouver un état interne positif en quelques minutes ;
- Faire une préparation mentale ;
- Respecter ses besoins ;
- Définir un objectif avec les critères adaptés au cerveau ;
- Travailler ses valeurs.

Séquence 2 : Niveau 2 de communication

- Les multiples niveaux de la communication ;
- Repérer un canal sensoriel et adapter sa communication ;
- Repérer les mouvements oculaires ;
- La communication non verbale ;
- Savoir questionner efficacement avec le métamodèle ;
- Recadrer avec élégance avec le métamodèle ;
- Repérer les distorsions cognitives.

Séquence 3 : Accompagner dans la gestion émotionnelle et motivation

- La représentation d'un événement gênant ;
- Désactiver l'influence des expériences négatives pour rebondir ;
- Présentation des méta programmes de fonctionnement inconscient ;
- Reconnaître les stratégies de réussite (initiation) ;
- Savoir déceler les critères professionnels et personnels de motivation ;
- Sélection et intégration des critères de satisfaction.

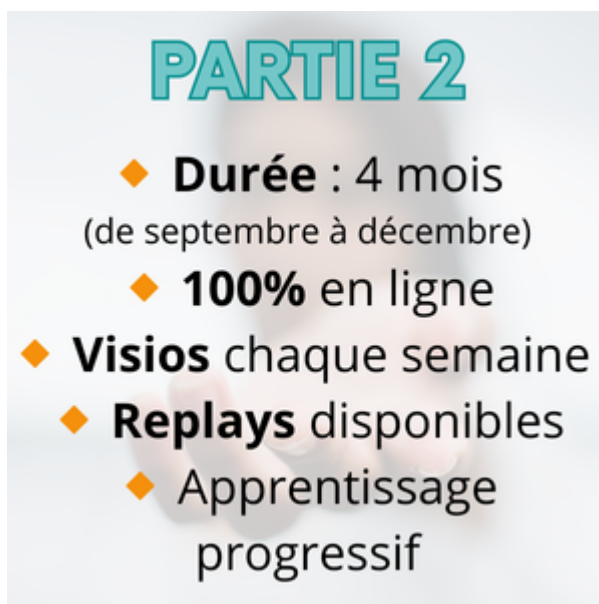
Séquence 4 : les outils de changements

- Mise en phase des critères de satisfaction avec le projet de vie privé ou professionnel ;
- Dépasser les freins à l'évolution personnelle et professionnelle ;
- Les positions de perception ;
- Définir votre chemin de vie.

Thèmes des apports en visio hors PNL

- Analyse transactionnelle :
 - Reconnaître vos drivers
 - Reconnaître vos injonctions
- Ikigai :
 - Quel est votre ikigai,
 - Qu'est ce qui donne du sens à votre vie
 - Quels sont vos talents
- La cohérence cardiaque et sa pratique
- La régulation émotionnelle en pratique
- La pleine conscience
- Auto-hypnose
- Audio d'hypnose

PARTIE 2 : Lever les freins, intégrer en profondeur et sortir des schémas répétitifs



PARTIE 2

- ◆ **Durée** : 4 mois
(de septembre à décembre)
- ◆ **100%** en ligne
- ◆ **Visios** chaque semaine
- ◆ **Replays** disponibles
- ◆ Apprentissage progressif

Objectifs de la partie 2 :

- Identifier et lever les freins (y compris inconscients) ;
- Dépasser des schémas limitants plus ancrés ;
- Stabiliser les changements dans la durée ;

- Renforcer l'action, la posture, l'affirmation de soi, et la qualité relationnelle.

Ce que vous trouverez dans la partie 2 :

Le contenu prévu sera ajusté avec le groupe fondateur

- 24 heures de visios en live
- **17h de vidéos** en e-learning (des apports théoriques, des vidéos de démonstration de pratique),
- Des vidéos spécifiques pour la formation en ligne et des extraits de formation en présentiel,
- **18h30 de pratique supervisée** en direct par visioconférence pour pratiquer la PNL ;
- Des exercices d'application sur la plateforme ;
- Des QCM pour valider vos connaissances.

Contenus détaillés de la partie 2 :

- Lever vos freins ;
 - La négociation avec les parties inconscientes ;
 - Visiter et accueillir l'enfant intérieur ;
 - Changer les comportements inadaptés ;
 - Repérer les croyances aidantes et limitantes ;
 - Se libérer des croyances limitantes ;
 - Se libérer d'une trace émotionnelle négative ;
 - Utiliser les niveaux logiques de Robert Dilts ;
 - Assurer sa cohérence personnelle ;
 - Projet de vie et plan d'action.
-
- Les scénarios de vie ;
 - Les jeux psychologiques ;
 - Séance hypnose guidée ;
 - Protocole de Térésa Robles ;
 - Initiation à l'énéagramme.