

# Appréhender les fondamentaux de la PNL

## Programmation neuro linguistique

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 1800067F — Mise à jour : 11 février 2026

Organisme responsable : CCI Finistère - ELO les langues

## Contenu

### Objectifs

Etre capable d'améliorer sa communication et sa conduite/gestion du changement

Découvrir la PNL à travers ses fondements

Utiliser les grilles de lecture du comportement et des techniques de changement. Améliorer la connaissance de soi, développer la confiance en soi, son charisme. Découvrir et utiliser des techniques de la PNL

### Programme

**Introduction a la PNL** : L'historique et le but de la PNL ; Les présupposés

**Les dimensions fondamentales** : Les processus cognitifs : perception et construction de la réalité, la "carte du monde" et ses composantes, identification des processus d'interprétation, Méta-modèle ; La calibration, la détermination des canaux de communication, les prédicats, le B.A.-BA relationnel, la synchronisation et la communication efficace

### Les techniques fondamentales

L'ancrage de ressources ; L'acquisition de nouveaux comportements ; La dissociation simple ; La libération émotionnelle avec les submodalités ; La gestion des états internes (stress, trac...) : swish ; La résolution de conflits, l'intégration des parties : squash

**Des solutions pour** : Définir et clarifier un objectif ; Communiquer efficacement ; Développer l'assertivité et le charisme ; Trouver et utiliser vos états ressources ; Acquérir et/ou développer vos capacités ; Changer des comportements ; Gérer le stress

Résoudre des conflits

## Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Sans niveau spécifique

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

## Dates et lieux de formation

| N° session | Modalité   | Lieu              | Du         | Au         |
|------------|------------|-------------------|------------|------------|
| 2211916    | Présentiel | Le Relecq-Kerhuon | 28/09/2026 | 07/10/2026 |

Source : GREF Bretagne #1800067F