



# Dynacom et France-pnl

*formations*

Dynacom Business,  
23 Square Edouard VII -  
PARIS 75 009

tél. 09 52 04 95 14

Sites internet  
[www.jecommunique.com](http://www.jecommunique.com)  
[www.france-pnl.com](http://www.france-pnl.com)  
e-mail: [contact@france-pnl.com](mailto:contact@france-pnl.com)

Sarl au capital de 12 200 Euros. RCS Paris B 442 732 871 Code APE 804C  
Sarl au capital de 12 200 Euros. RCS Paris B 442 732 871 Code APE 804C  
DYNACOM BUSINESS France-PNL, siège social 23 square Edouard VII 75009 PARIS ; enregistrée comme organisme de  
formation sous le N°: 11753731075 auprès de la préfecture de région d'Ile de France.

*La formation coaching se déroule en 4 niveaux.*

*Le titre de coach certifié sera décerné aux personnes  
ayant validé les 4 niveaux.*

*Exercer la profession de coach outre la connaissance des techniques du  
coaching nécessite une bonne connaissance de soi et des autres.*

*Robert Larssonneur*

*Fondateur et dirigeant Dynacom Business et France-PNL*

*Enseignant certifié en PNL*

*Coach certifié.*

*Conseil et formateur en communication*

*Ressources humaines*



## Coaching – niveau 1 (9 jours)

### Les fondements de l'efficacité

9 jours

**C**ommuniquer avec efficacité, accroître son impact sur les autres, influencer avec intégrité.

**A**pprendre à clarifier ses objectifs, et développer les outils permettant de les atteindre.

**G**érer ses émotions pour les adapter au contexte et comprendre son fonctionnement mental. .

**A**ccéder à ses ressources et les utiliser efficacement.

### Principes et techniques pour mieux communiquer.

Avec ce 1<sup>er</sup> module, vous irez à la découverte des principes fondamentaux sur lesquels la PNL s'appuie pour construire sa démarche: communication et changement. Vous utiliserez des techniques de communication, de maîtrise des émotions, de détermination d'objectifs.

### Les techniques fondamentales.

Acquisition de protocoles élaborés pour lever les obstacles à l'atteinte des objectifs.

Communication directe et indirecte. Comprendre pour mieux l'utiliser le fonctionnement mental.

### Contenu

#### Les fondations

Communication: aisance et efficacité:

- le rapport
- la synchronisation
- le langage

Comment organisons nous notre pensée :

- Perceptions et de représentations.
- La calibration ; observation fine.
- Sous-modalités

Détermination d'objectif

Apprendre à fixer des objectifs concrets, motivants et atteignables :

- les mots clés : concret, motivant, atteignable.
- Les critères d'un objectif atteignable.

Potentiel et ressources :

Comment mettre en place des émotions et des sensations appropriée au contexte: les ancrages.

#### Les techniques fondamentales.

Apprendre à utiliser nos ressources et savoir-faire et en acquérir de nouveaux:

- Ancrages de ressources
- Acquérir de nouveaux de comportements.

Gestions des états internes (stress, trac...):

- Elimination d'un état interne gênant (désactivation)
- Dissociation
- Travail sur les submodalités.

Communication indirecte et métaphores dans la vie courante : une autre façon d'influencer.

Comprendre comment nous fonctionnons vis à vis de nous même et des autres:

- Modèle systémique du changement: les Niveaux logiques
- Mieux communiquer grâce aux positions de perception
- Comment nous nous y prenons pour percevoir le monde, organiser notre mental et agir: les métaprogrammes

Le module 1 de la formation coaching correspond à la formation technicien certifié en PNL.

Les stagiaires pourront tout au long de la formation s'entraîner par des mises en situation par groupes de 3



## Coaching – niveau 2 (12 jours)

### Les outils du changement

**12 jours :**

**A**ccéder à ses valeurs, ses ressources, son potentiel pour atteindre ses objectifs, réaliser ses buts.

**A**ider les autres à atteindre leurs buts et réaliser leurs rêves.

**C**hanger les habitudes profondément ancrées.

**G**érer ses conflits intérieurs, faire des choix respectueux de ce que l'on est.

**M**ieux communiquer pour désamorcer les conflits et obtenir ce que l'on veut.

### Principes et techniques pour un changement compris et maîtrisé.

*Cette formation permet d'appréhender le changement avec lucidité et efficacité. Les techniques élégantes, performantes développées dans cette formation sont particulièrement efficaces pour soi et pour accompagner les autres, les aider à changer, à se réorienter professionnellement.*

### Contenu

Mettre à jour ses motivations profondes:

- Les valeurs.
- Les croyances.
- Les critères à partir desquels nous nous déterminons.

Agir dans le sens de ce que l'on est, de ce que l'on veut :

- Nos objectifs, nos buts.
- Notre vision, notre projet de vie.

Modèle de détermination d'objectif.

- Le SCORE.

Démêler ces conflits internes qui nous gênent, nous dispersent

- Recadrage en 6 points.
- Négociation entre deux parties.
- Squash visuel.

Apprendre à repérer et à changer ce qui nous limite et booster ce qui nous fait avancer dans la bonne direction :

- Agir sur nos croyances.
- Travailler nos représentations mentales : les submodalités, le Swish.

Retrouver et réévaluer les expériences déterminantes de notre vie.

- Restructuration d'histoire de vie.
- Double dissociation.

Comprendre notre fonctionnement mental.

- Stratégies mentales.
- Les métaprogrammes.

Améliorer sa manière de communiquer.

- Positions de perception appliquées aux situations difficiles.
- La communication d'influence.

### Public concerné.

- Toute personne intéressée par le développement personnel ou professionnel.
- Toute personne qui souhaite améliorer sa manière de communiquer et acquérir la méthodologie du changement pour lui-même ou pour accompagner des personnes dans le cadre professionnel.

**Pré requis.** Avoir validé le module 1.

### Certification.

Le module 2 de la formation coaching correspond à la formation praticien certifié en PNL.

Les stagiaires pourront tout au long de la formation s'entraîner par des mises en situation par groupes de 3. Les 2 derniers jours correspondent à une validation des acquis portant sur les modules 1 et 2.



## Coaching – niveau 3 (20 jours + 10 jours personne ressource)

*La pratique, la maîtrise, l'excellence.*

*21 jours et  
10 jours PR*

Amener à un haut niveau son efficacité personnelle et professionnelle.

Acquérir de nouveaux outils de communication et de changement et être capable de les utiliser pour soi et pour accompagner les autres (coaching).

Développer sa flexibilité en termes d'intervention. Savoir s'adapter à la problématique de l'autre.

Connaître la structure de l'excellence et apprendre à l'acquérir et à la transférer.

Repérer, comprendre et agir sur les freins qui nous limitent et savoir aider les autres

### Principes et techniques.

La formation maître praticien permet d'acquérir et de maîtriser de nombreux méthodologies et outils avancés de la PNL. Les stagiaires apprendront à utiliser et à les associer entre eux pour acquérir efficacité et puissance dans tous les mécanismes de la communication, du changement et de l'accompagnement personnel et professionnel.

### Contenu

Analyse et transfert des mécanismes qui conduisent à l'amélioration de Fonctionnement mental et amélioration des compétences:

compétences:

- Modélisation d'un expert
- Les stratégies de succès.
- Les stratégies mentales.

Modèles et techniques avancées de la PNL

- Techniques sur la ligne de temps
- Changement d'empreinte.
- Le PNL+
- Les submodalités dans les stratégies de réussite.
- Co-alignement des niveaux logiques.
- Changement de croyances limitantes.
- Ancrages spatiales et croyances.
- Résoudre les problèmes internes de croyances conflictuelles.
- Traitement de la honte.
- Destructeurs de décision inappropriées anciennes.

Technique de créativité:

- Analyse et expérimentation de la technique de créativité de Walt Disney.

- Les métaprogrammes.

- Les stratégies mentales.

Améliorer sa manière de communiquer.

- Communication indirecte (éricksonienne).

### Public concerné.

- Toute personne intéressée par le développement personnel ou professionnel.
- Toute personne qui souhaite améliorer sa manière de communiquer et acquérir la méthodologie du changement pour lui-même ou pour accompagner des personnes dans le cadre professionnel.

Pré requis. Avoir validé la formation coaching niveau 2.

### Certification.

Le niveau 3 sera décerné aux stagiaires ayant :

- démontré leur compétence tout au long de la formation et à l'issue de deux journées consacrées aux révisions et à intégration du programme.
- effectué 10 jours de formations pratiques gratuites en niveau 1 ou 2 en tant qu'accompagnateur superviseur (PR).
- réalisé un mémoire.



## Coaching – niveau 4 (12 jours)

### La professionnalisation

12 jours

Connaissance de l'environnement du coach.  
Maîtrise de l'ensemble des techniques précédemment développées

### Public concerné.

Toute personne qui souhaite exercer le métier de coach pour les particuliers ou au sein de l'entreprise ou en tant que consultant.

Toute personne : cadre, dirigeant, manager, chef d'entreprise, responsable d'équipe qui ont à motiver une équipe.

### Aspect pratique

- Accompagnement de 2 personnes en coaching sous supervision.
- Définition du coaching.
- Savoir se présenter.
- Déroulement d'une séance de coaching.
- Le contrat.
- Les critères d'un coaching réussi
- La mission du coach.
- La supervision.

### Modèles et techniques avancées du coaching

- Détermination et clarification d'objectif.
- La relation.
- Le coach : spécialiste du questionnement .
- Frontières et limites
- Changements de type 1 et 2.
- Zone C
- Exploration d'un projet.
- Les obstacles : mise à jour et comment les lever.
- Techniques de résolutions de problèmes.
- L'escalade symétrique

- La multicausalité.
- Les clés de la performance.
- Les prescriptions
- Les ressorts de la motivation.
- Le cadre du comme si.
- " La question miracle ".
- Le carré fondamental.
- La fenêtre de JOHARI.
- Les croyances limitantes.
- Les interventions orientées solutions.
- Développement de la compétence.
- L'influence.
- Les niveaux d'adaptation au changement.
- La systémique.
- Le leadership.
- Les ressorts du charisme.

Pré requis. Avoir validé la formation coaching niveau 3.

### Certification.

Le niveau 4 correspond à une formation " métier ".

Elle se termine par 2 jours de certification.

Au cours de la certification, le stagiaire coach met en œuvre les techniques apprises lors de mises en situation et est évalué.