



**Formation – Coaching  
Préparation Mentale athlètes haut-niveau  
Enseignement de la PNL**

Anecy – Genève – Aix-les-Bains – Chambéry

Contact : +33677610793

[s.thomas-conseil@orange.fr](mailto:s.thomas-conseil@orange.fr)

[www.sebastien-thomas-conseil.com](http://www.sebastien-thomas-conseil.com)

---

## FORMATION PNL – CYCLE COMPLET

### « Révélez vos talents »

---

#### Votre formateur :



Je forme et accompagne des professionnels du monde de l'entreprise et du sport depuis plus de 16 ans.

J'interviens sur des thématiques aussi variées que la motivation, la communication, la cohésion d'équipe, la gestion du stress et des émotions, le développement personnel et professionnel...

Spécialiste de la préparation mentale d'athlètes de haut-niveau en France, je souhaite mettre cette expérience à votre service.

Je suis enseignant PNL certifié depuis 2010.

Co-auteurs de l'ouvrage « *les outils du développement personnel pour manager* » et auteur de l'ouvrage « *Et si j'avais un mental de gagnant, préparation mentale mode d'emploi* »

## La formation Programmation Neuro-Linguistique (PNL) en quelques mots :

### Objectifs :

Découvrir la richesse de la PNL afin de devenir pleinement **ACTEUR** de votre vie. La PNL est un excellent « modèle » de développement **personnel** et **professionnel**. Venez découvrir les techniques efficaces, pragmatiques et durables que propose la PNL afin de :



- Améliorer votre communication interpersonnelle
- Clarifier vos projets et mobiliser vos ressources pour les réaliser
- Dépasser vos freins pour avancer plus sereinement dans votre vie
- Gérer vos états internes et votre stress
- Renforcer votre impact managérial
- Renforcer votre confiance et votre motivation
- Révéler vos talents

**Public :** toute personne qui souhaite évoluer dans son développement personnel et professionnel.

**Durée :** 37 jours

### Les différents niveaux :

Le cycle PNL est organisé en différents niveaux afin de permettre à chacun de progresser à son rythme, d'intégrer les outils et concepts et de trouver ce dont il a besoin.

Ces niveaux doivent se faire dans l'ordre. Pour passer au niveau supérieur, il faut avoir effectué le niveau précédent obligatoirement.

Chaque personne a la possibilité de refaire les niveaux autant de fois qu'il le souhaite (seul les frais de gestion sont à la charge des personnes soit 75 € / niveau).

Que vous souhaitiez progresser dans votre développement personnel et professionnel ou que vous souhaitiez intégrer la PNL dans votre pratique professionnelle, cette formation est faite pour vous.

- **Le niveau BASE PNL (3 jours) :** venez découvrir les premiers outils de la PNL pour changer.
- **Le niveau TECHNICIEN PNL (6 jours) :** Renforcer votre identité, enrichissez votre relation au monde et découvrez les premières techniques de changement.
- **Le niveau PRATICIEN PNL (10 jours répartis en 2 fois 5 jours) :** Orientation de vie et changements profonds
- **Le niveau MAITRE PRATICIEN PNL (18 jours répartis en 3 fois 6 jours) :** coacher votre vie au quotidien et évoluer en cohérence

## **Pédagogie :**

L'alternance d'exposés théoriques, de démonstrations et d'applications pratiques permet une meilleure acquisition des outils. La dynamique de groupe permet des échanges constructifs, des partages d'expériences et une excellente convivialité.

En respectant les différences de chacun et dans le respect de la personne, cette formation permet à chacun d'avancer et de progresser à son rythme dans son développement personnel et/ou professionnel.

## **Moyens pédagogiques :**

Un livret par niveau est distribué à la fin de chaque stage permettant ainsi aux personnes de conserver le contenu de la formation.

## **Tarifs :**

- **Bases PNL** : 390 € TTC pour un particulier et 480 € HT pour une entreprise
- **Technicien PNL** : 960 € TTC pour un particulier et 1150 € HT pour une entreprise
- **Praticien PNL** : 1600 € TTC pour un particulier et 1920 € HT pour une entreprise
- **Maître praticien PNL** : 3250 € TTC pour un particulier et 3900 € HT pour une entreprise
- **Cycle complet** : 5200 € TTC pour un particulier et 6240 € HT pour une entreprise

*Possibilité d'un règlement échelonné sur demande au 06.77.61.07.93*

## **Calendrier des formations :**

Me contacter

Possibilité de faire ces formations **en intra entreprise ou pour une même organisation**. Merci de me contacter pour de plus amples renseignements au 06.77.61.07.93 ou [s.thomas-conseil@orange.fr](mailto:s.thomas-conseil@orange.fr)

**Lieu** : Aix-les-Bains, Chambéry (Savoie – 73) ou intra

**Préalable** : Avant toute inscription, je souhaite avoir un contact téléphonique avec vous afin de mieux vous connaître et appréciez vos motivations pour réaliser la formation.

# BASE PNL

## *Les premiers pas vers le changement*

### Objectif :

Faire vos premiers pas avec la PNL. Expérimenter ces outils afin d'avancer sur vos objectifs et aspirations profondes, gérer vos états internes et mobiliser vos ressources. Vous apprendrez aussi à mieux communiquer avec les autres et par là même améliorer vos relations.

**Durée** : 3 jours soit 21 heures en salle



### Programme :

- **Cadre général de la PNL** : origine de la PNL, sa philosophie et son développement.
- **Etat des lieux** : établir un 360° de sa vie afin de déterminer ses forces et ses zones de fragilité et mettre en place des objectifs pour harmoniser sa vie et son développement.
- **La méthodologie d'un objectif motivant** : déterminer un objectif clair et mettre en lumière les éléments indispensables à sa concrétisation avant d'établir un plan d'action
- **La puissance des signes de reconnaissances** : agir sur la motivation et la confiance.
- **La conduite des états internes** : appréhender la mécanique des états internes, accéder à des états ressources afin de gérer les différentes situations de sa vie. Gérer votre stress et vos réactions émotionnelles.
- **La communication orientée « solutions »** : améliorer votre communication personnelle et professionnelle, entrer plus facilement en relation avec les autres, être plus à l'écoute afin de mieux comprendre ses différents interlocuteurs.
- **Quelle direction pour sa vie ?** Mieux appréhender l'avenir.

---

# TECHNICIEN PNL

*Renforcer votre identité et enrichir votre relation au monde*



## Objectifs :

Renforcer votre identité personnelle en découvrant vos valeurs et aspirations profondes afin d'être pleinement acteur de votre vie, de prendre des décisions en conscience et d'être plus en phase avec son environnement pour mieux y évoluer.

Appréhender les premières techniques de changement que propose la PNL.

**Durée** : 6 jours soit 42 heures en salle

## Programme :

- **Renforcer votre impact relationnel** : mieux comprendre les autres et s'adapter à son interlocuteur afin de mieux communiquer avec lui.
- **Questionner efficacement** : Savoir poser les bonnes questions afin de mieux comprendre les demandes, obtenir des précisions, gérer efficacement ses entretiens professionnels, résoudre les conflits.
- **L'entraînement mental** : Maîtriser des techniques de changement important afin de renforcer ses expériences ressources, modifier une expérience négative ou limitante...
- **Identité, Aspirations profondes et Motivation** : comprendre ce qui est important pour soi dans sa vie, faire des choix en conscience, maintenir sa motivation et celles de ses collaborateurs durablement.
- **Croyances limitantes et dynamisantes** : découvrir la construction de notre système de valeurs et de croyances. Comprendre et mesurer son impact sur nos comportements et attitudes. Technique du recadrage en 6 points afin de dépasser un comportement limitant.

Pour mes autres formations en management, préparation mentale, efficacité professionnelle, vous pouvez télécharger mes programmes de formation sur mon site : [www.sebastien-thomas-conseil.com](http://www.sebastien-thomas-conseil.com)