



RY
NA

LES OUTILS DE LA PNL AU SERVICE DE LA PRÉPARATION MENTALE

13-14-15 NOV 2026



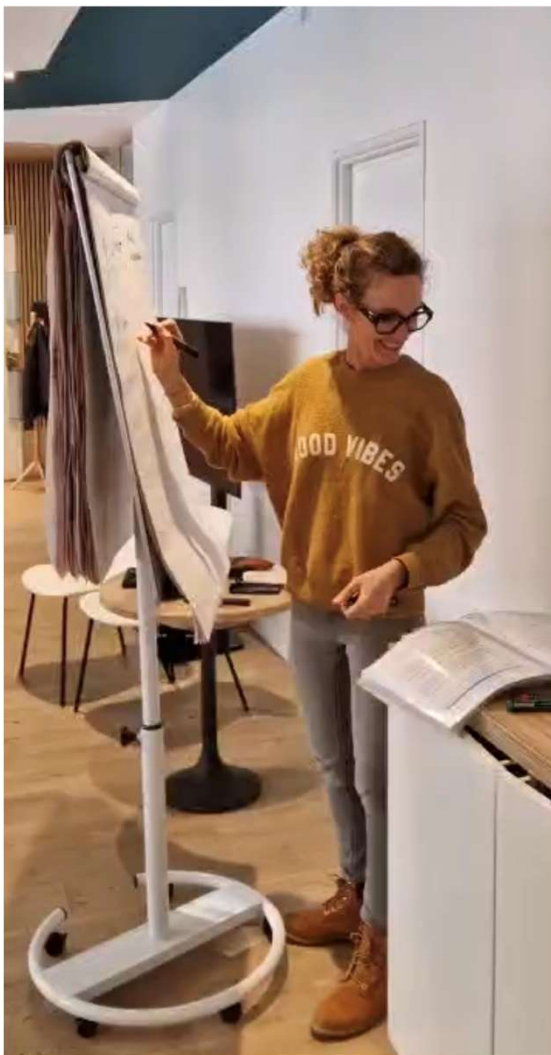
« Si un homme, un être humain de la même espèce que moi, réussit à atteindre ses objectifs, je possède en moi les ressources pour apprendre à faire de même » - John Grinder (co-fondateur de la PNL)

Sur la base de ce postulat, les auteurs de la PNL ont inventé des moyens pour modéliser, c'est-à-dire décoder et copier les modes de fonctionnement externes et internes d'individus particulièrement performants dans leur domaine pour pouvoir reproduire leur expertise et accéder aux mêmes performances.

Ces observations systématiques et détaillées d'experts de tous horizons ont permis de mettre à jour au fil des années **un nombre impressionnant de méthodes et de techniques centrées sur l'efficacité et la performance.**

La PNL est aujourd'hui enseignée et pratiquée dans le monde entier et peut s'appliquer à des domaines aussi variés et différents que la communication, le management, la négociation... et bien sûr les hautes performances sportives.

Cette formation s'attachera donc à décrire précisément les techniques de gestion des processus mentaux et des états internes qu'utilisent les champions quand ils sont performants. Vous y trouverez également des techniques de communication efficaces et élégantes pour que ces derniers adhèrent à vos protocoles.



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Pour accompagner la performance avec les outils de la PNL, il faut:

1. Comprendre l'esprit de la PNL
2. Apprendre à communiquer efficacement avec vos Athlètes ou Dirigeants
3. Savoir animer des séances de Préparation Mentale avec les méthodes et outils issues de la PNL

La PNL constitue aujourd'hui l'une des méthodes de training mental les plus utilisées par les sportifs de haut niveau.



PROGRAMME DE LA FORMATION



Jour 1

Accompagner la motivation du Sportif, du Coach ou du Dirigeant à atteindre un objectif

- ✓ Les fondations de la PNL appliquées à la performance
- ✓ Créer un climat de confiance
- ✓ Maîtriser le FeedBack
- ✓ Fixer un objectif

Jours 2 & 3

Conduire le changement pour améliorer les performances sportives ou managériales avec des méthodes et outils pour :

- Activer des ressources
- Lever des obstacles



Jour 2

- ✓ Activer et désactiver des Etats Internes
- ✓ Apprendre un comportement nouveau

Jour 3

- Modifier/éliminer une croyance limitante
- Ressources et Ligne de Temps



Modalités pratiques:

- ✓ Durée: **3 jours**
- ✓ Dates: **13-14-15 nov. 26**
- ✓ Pré-requis: aucun
- ✓ Tarifs:
 - Particuliers: 750€
 - Professionnels indépendants: 900€
 - Entreprise: 1500€

Contact : EMMANUELLE RYAN
Email : emmanuelle@emmanuelryan.com
Tél : 06 84 81 89 48
www.emmanuelryan.com



RY

Préparateur Mental et Enseignante en PNL, je vous propose de vous former aux outils fondamentaux de la PNL....

EM

Contact : EMMANUELLE RYAN
Email : emmanuelle@emmanuelleryan.com
Tél : 06 84 81 89 48
www.emmanuelleryan.com