



Jean-Jacques Verger, fondateur de EFPNL,
coach professionnel certifié membre ICF, enseignant
Ennéagramme, CNV, Hypnose et PNL certifié des
fédérations NLPNL et INLPTA, NLP Trainers et
SNH, maître-praticien en thérapie brève solutions
certifié Society of NLP, instructeur de méditation
pleine conscience est heureux de vous présenter
ses programmes de formations

Vous accompagner dans votre évolution !

SOMMAIRE 2025-2026

Vous souhaitez réaliser un projet, voilà ce que nous proposons2

PNL : cursus complet certifié NLPNL et INLPTA

- EFPNL certifié et membre des Fédérations NLPNL et INLPTA ... 3
- Bases PNL - 3 jours 4
- Technicien PNL - 6 jours 5
- Praticien PNL - 12 jours 6
- Maître-Praticien PNL - 21 jours 7

Hypnose Ericksonienne : cursus complet certifié hypnopraticien

- Cursus complet en Hypnose Ericksonienne - 25 jours10
- Technicien en Hypnose Ericksonienne - 5 jours11
- Praticien en Hypnose Ericksonienne - 5 jours12
- Maître-Praticien en Hypnose Ericksonienne - 15 jours13
- Approfondissement de l'anamnèse (entretien) - 3 jours.....14
- Relation d'aide et posture - 3 jours15

Ennéagramme : Praticien et Maître-Praticien certifié16

La communication bienveillante et coopérative (CNV).....21

L'Analyse Transactionnelle (AT) : les fondamentaux.....25

Coach professionnel de vie/entreprise et intelligence émotionnelle

- Le métier de coach26
- Notre formation complète avec tous les outils.....27
- Détails du parcours de coach et des modules.....28
- Les modules complémentaires.....33
- Pack réussite stratégie digitale.....34
- Le coaching d'équipe35

Méditation Pleine Conscience - programme MBSR.....36

Packs formations Elearning.....38

EFT.....39

Planning- tarifs - inscription47

VOUS ET NOUS DANS UNE COOPÉRATION DE VOS PROJETS

VOUS SOUHAITEZ :

Acquérir des outils, approches, méthodes, astuces concrètes pour résoudre votre situation et atteindre des objectifs...

Clarifier où vous en êtes et quelle direction prendre, redonner du sens à ce qui est ou peut devenir...

Vous sentir plus en confiance pour avancer dans ce qui se profile pour vous.

Développer un nouveau projet personnel et professionnel et gagner en énergie et efficacité...

Maîtriser des outils simples pour transformer vos pensées, vos émotions, vos comportements, vos attitudes...

Améliorer dans votre quotidien vos relations et aussi savoir comment accompagner les autres...

Trouver un programme complet de développement personnel qui vous permet de redonner du sens à tout ce qui se passe pour vous

Acquérir un métier dans l'accompagnement : coach, formateur, manager coach, manager leader, praticien en relation d'aide, hypnopraticien, hypnologue, hypnothérapeute... vous installer dans une activité avec nos outils que cela soit l'hypnose ou d'autres approches orientées solutions que nous proposons...



NOUS VOUS ACCOMPAGNONS :

De l'apprentissage à la réalisation de vos projets en mettant votre évolution au cœur de nos formations et présence à vos côtés.

Avec des approches tels que la PNL, L'hypnose Ericksonienne, l'Ennéagramme, la communication non violente (CNV), l'analyse transactionnelle, la pleine conscience et des modules spécifiques sur l'hypnose enfants et ados...

Et tout cela pour votre développement personnel et aussi professionnel en continu.

Avec des parcours métiers accessibles grâce à notre articulation des modules, ce qui vous permet à votre rythme de

NOTRE OFFRE

DES FORMATIONS PARTOUT EN VISIO OU EN PRÉSENTIEL OU EN ELEARNING

(pack formations Vidéos + masterclass en ligne)

Présentiel en tout ou partie dans les villes de Aix en Provence-Marseille, Cannes, Montpellier, Toulouse, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon et Paris.

FORMATIONS PNL - CERTIFICATION NLPNL

cursus complet : 42 jours

Un cursus complet PNL des Bases au Maître-Praticien PNL sur une période de votre choix en Visio, en présentiel ou en elearning (Vidéos + ateliers en ligne) :



Vous apprendrez à utiliser des outils pour votre évolution personnelle, sociale et professionnelle.

- **La gestion de votre stress**, difficultés relationnelles, conflits, manque de confiance, tension intérieure, communication efficace...
- **Le développement** de vos facultés d'apprentissage, d'enseignement, d'implication individuelle et collective...
- **La clarification de vos projets** et d'objectifs spécifiques. (Construction de vie personnelle et professionnelle, confiance, détermination, charisme, aisance, simplicité...).

PROGRAMME DES NIVEAUX

- ✓ **Niveau Bases PNL (3 jours/21h)** : Pour découvrir et expérimenter l'impact et la richesse des outils PNL : existe en 3 modalités (présentiel, visio, elearning avec vidéos et masterclass).
Etre "acteur et créateur" de sa vie en évoluant sur 5 axes : vision du monde, objectifs et priorités de vie, gestion du stress, communication interpersonnelle et système de valeurs personnelles / professionnelles.
- ✓ **Niveau Technicien PNL (6 jours/42h)** : Pour intégrer les principes et les techniques de PNL dans sa vie personnelle et professionnelle.
- ✓ **Niveau Praticien PNL (12 jours/84h)** : Pour clarifier ses orientations de vie et intégrer des processus de changements profonds propres à la PNL.
- ✓ **Niveau Maître Praticien PNL (21 jours/147h)** : Pour acquérir la maîtrise de l'ensemble des techniques de changement proposées par la PNL

Une formation PNL sur mesure qui vous permet également d'accéder au parcours de coach professionnel, professionnel de la relation d'aide, formateur et également manager.



Membre agréé de NLPNL et INLPTA nous délivrons **des certifications PNL qui sont gages de professionnalisme** ce qui vous assure un enseignement de la PNL dans des standards de haute qualité et que vous pourrez faire valoir dans votre cursus personnel et professionnel.

DES CONFÉRENCES GRATUITES SUR LA PNL EN VISIO
VOIR LE SITE WWW.EFPNL.FR À L'ONGLET "CONFÉRENCES"

Découvrez la puissance de la PNL pour votre développement personnel et professionnel, ainsi que pour votre communication interpersonnelle.



- OBJECTIFS :**
- Savoir mettre à jour et clarifier ses objectifs avec la PNL.
 - Clarifier et bâtir son plan d'action pour atteindre ses objectifs.
 - Communiquer de façon positive avec ses interlocuteurs, clients, collaborateurs.

PRÉREQUIS : Aucun

MODALITÉS AU CHOIX ET SUR MESURE :

- 3 jours (soit 21 heures en présentiel ou en visio accessible partout en France – de 9h à 17h30)
- Formule elearning et visio : coffret de 18h de vidéo + 3h perso en illimité

PROGRAMME

- Le cadre général de la PNL : l'origine de la PNL, sa philosophie, et ses nouveaux développements dans le coaching personnel et professionnel.
- La méthodologie des objectifs : formuler clairement un objectif et réunir les éléments qui permettront de mieux les concrétiser.
- Le V.A.K.O.G. et les mouvements des yeux et la conduite des états internes : accéder volontairement à un état ressource, gérer le stress, modifier des réactions émotionnelles inadéquates, retrouver de nouvelles ressources favorables pour améliorer la vie au quotidien.
- La communication verbale et non verbale : développer un système relationnel riche, établir ou rétablir une relation plus positive, savoir comment écouter son interlocuteur, lui poser de bonnes questions et l'accompagner de façon plus constructive vers son propre développement.
- La direction de vie : vous pencher sur l'avenir de votre vie perso et pro, lui donner plus de sens, développer celle-ci en cohérence avec vos aspirations personnelles.

VOIR PLANNING DES DATES, TARIFS ET INSCRIPTION EN FIN DE CATALOGUE



DURÉE : 6 jours (soit 42 heures en présentiel ou en visio accessible partout en France – de 9h à 17h30)

PRÉREQUIS : Bases PNL

OBJECTIFS :

- Développer vos savoir-faire en matière de communication et de développement personnel.
- Acquérir une bonne maîtrise de l'ensemble des compétences techniques relatives au niveau de la **certification NLPNL Technicien PNL**.
- Compléter ces apprentissages par des applications spécifiques coaching, assurées dans des environnements comme le sport, l'entreprise, le monde social, le management, etc.

PROGRAMME

- **Développer votre impact relationnel :** comment un modèle clair peut vous permettre de situer et d'adapter votre communication verbale et non verbale à celle de votre interlocuteur en tenant compte de ses propres systèmes de représentation, "Schéma de Communication Neurolinguistique".
- **Le Training Mental :** comment utiliser les dernières découvertes liées au fonctionnement du cerveau pour accroître ses capacités d'évolution et de changement. "Perceptions sensorielles, intensification des expériences ressources, modification d'expériences négatives", etc.
- **Les modes de questionnements efficaces :** la qualité de votre accompagnement est directement liée à la qualité des questions que vous posez.
- **Les systèmes de croyances :** découvrir comment se construit un système de valeurs et de croyances. Savoir mesurer ses conséquences sur les plans personnel, social et professionnel.
- **Les formes de communication Ericksonienne :** les formes de langage direct et indirect sur lesquelles s'appuie tout le "savoir-faire du Docteur M. Erickson", essentielles dans tout bon accompagnement au changement.
- **Les processus de motivation spécifiques :** relever chez soi ou chez ses collaborateurs les éléments essentiels pour motiver, convaincre, négocier sur un mode de communication intègre, efficace et constructif.
- **Les techniques de médiation et de recadrage :** savoir prendre en compte des visions opposées, accompagner vers des points communs, gérer les conflits.

VOIR PLANNING DES DATES, TARIFS ET INSCRIPTION EN FIN DE CATALOGUE

DURÉE : 12 jours (soit 84 heures en présentiel) ou en mixte accessible partout en France (6 jours en Visio et 6 jours en présentiel) - 9h à 17h30

PRÉREQUIS : Technicien PNL



OBJECTIFS :

- Prendre du recul sur votre vie aujourd'hui, faire le point et bâtir l'avenir de celle-ci en fonction de vos aspirations profondes.
- Intégrer les techniques de développement perso et pro et de changement profond, propres au niveau de la certification NLPNL du Praticien en PNL.
- S'inscrire dans la relation d'aide, le coaching, le management...

Une part importante de ce séminaire est consacrée au **développement de vos projets** ainsi qu'à **votre pratique de l'accompagnement** des autres, quelle que soit votre activité.

Un certain nombre d'apports relatifs aux modes d'accompagnements propres à l'**Hypnose Ericksonienne** sont données au cours des différentes journées de formation.

Les deux dernières journées reprennent l'ensemble des programmes PNL et sont une occasion de faire preuve de **votre maîtrise** des différentes techniques apprises lors de toutes les sessions.

Votre certification NLPNL de Praticien PNL découle de votre maîtrise de l'ensemble de ces techniques

PROGRAMME

- Le cadre général de la PNL : l'origine de la PNL, sa philosophie, et ses nouveaux développements dans le coaching personnel.
- **Clarifier les valeurs fondamentales** qui orientent vie personnelle et professionnelle.
- Créer une **vision claire et puissante de l'avenir** et donner plus du sens à celui-ci.
- Transformer cette vision en **objectifs opérationnels** définis à court et moyen terme.
- **Structurer vos actions** en fonction de votre situation personnelle et des projets souhaités.
- **Identifier et modifier vos croyances limitantes** en intégrant de nouvelles perceptions.
- **Modifier les habitudes ou les comportements répétitifs** qui ne vous conviennent plus, prendre du recul et intégrer de nouvelles réactions émotionnelles en situation de stress.
- **Dépasser vos peurs, et problématiques**, grâce à la technique de double dissociation.
- **Mettre en lien différentes parties de votre personnalité** pour créer davantage de cohérence dans votre vie.

Devenir coach professionnel de Vie - praticien dans la relation d'aide - formateur - manager

VOIR PLANNING DES DATES, TARIFS ET INSCRIPTION EN FIN DE CATALOGUE



DURÉE : 21 jours (soit 147 heures) en présentiel - 9h à 17h30
Répartis en : - 3 modules de 6 jours
- 3 jours de certification

PRÉREQUIS : Praticien PNL

OBJECTIFS :

- Découvrir la nouvelle génération des **techniques de communication et de changement** propres à la PNL niveau Maître Praticien.
- **Assimiler par une pratique et une supervision suffisantes**, les savoir-faire spécifiques aux modes d'accompagnement, concernant l'ensemble des méthodologies et des techniques proposées dans la totalité du cursus PNL.
- **Valider votre pratique en supervisant d'autres personnes** dans l'intégration de ces techniques, afin de passer **de la compétence à la maîtrise**.
- **Développer de nouveaux champs d'application** possibles par votre expérience personnelle de la PNL, dans les domaines qui sont les vôtres.

MODULE 1

- **Niveaux logiques de changement** et leurs liens avec l'ensemble des techniques PNL.
- **L'Hypnose Ericksonienne** et ses applications possibles sur l'ensemble des techniques apprises lors des différents niveaux précédents.
- **L'application du savoir-faire d'Erickson** dans les pratiques des techniques suivantes : Reimprinting (changement d'histoire de vie améliorée), submodalités avancées (modes de représentation et de gestion des ressources, Ligne du temps, "carré magique" (renforcement de ressources et croyances internes).
- **Des apports spécifiques nouveaux**, notamment en cohésion personnelle (démarche spécifique d'accompagnement et de développement personnel et professionnel).
- **Travail sur la "Métaphore de vie"**, afin de découvrir l'enrichissement possible d'une vision du monde et le potentiel personnel qui en découle.

VOIR PLANNING DES DATES, TARIFS ET INSCRIPTION EN FIN DE CATALOGUE

MODULE 2

- **Révision des processus de changement** selon Erickson, avec les différentes applications possibles dans l'accompagnement des personnes et dans la gestion des groupes.
- **L'application de ces techniques** dans les domaines suivants : développement personnel et professionnel, management, relations interpersonnelles, apprentissage, préparation mentale,
- **Le Core-Transformation de Connirae Andréas (Core Process, Transformation essentielle)** : connexion à votre "être essentiel" et à partir de cette conscience élargie, apprendre à réévaluer et à dissoudre tous types de problèmes personnels et professionnels avec intégration des éléments d'évolution nouveaux.
- **Lien entre l'ensemble de ces techniques** et les niveaux logiques de changement.

MODULE 3

- **La Modélisation** : formaliser ses propres stratégies de réussite personnelle et celles des autres.
- **L'estime de soi**, image et représentation liées à nos modes de comportements personnels.
- **Le pardon, se libérer d'une dépendance à ...**
- **L'autobiographie** : exercices d'écriture spécifique avec accompagnement individuel.
- **Le correcteur de décision**, techniques d'ajustement des perceptions sensorielles.
- **Quoi faire quand ?** Nomenclature des situations et spécificités d'accompagnement.
- **Les compléments spécifiques** : apports et démonstrations spécifiques réalisés en fonction de la demande du groupe et en fonction des situations proposées.

VOIR PLANNING DES DATES, TARIFS ET INSCRIPTION EN FIN DE CATALOGUE

JOURNÉES DE VALIDATIONS

Praticien PNL - Deux dernières journées

Les deux dernières journées reprennent l'ensemble du programme PNL (bases, technicien, praticien) sous forme d'études de cas et d'exercices interactifs. Elles sont une occasion de faire preuve de **votre maîtrise des différentes techniques** apprises lors de toutes les sessions.

Votre certification NLPNL et INLPTA de Praticien PNL découle de votre maîtrise de l'ensemble des techniques apprises.

Maître-Praticien PNL – Trois dernières journées.

Les trois dernières journées reprennent l'ensemble des programmes PNL sous forme d'études de cas et d'exercices interactifs. Elles sont une occasion de faire preuve de **votre maîtrise des différentes techniques** apprises lors de toutes les sessions.

Votre certification NLPNL et INLPTA de Maître-Praticien PNL découle de votre maîtrise de l'ensemble des techniques apprises.

PROCESSUS DE VALIDATION

Le Praticien est délivrée après :

- La démonstration de vos compétences tout au long de votre formation ainsi que lors des deux journées d'examen.
- Un questionnaire d'évaluation individuel.

Le Maître Praticien est délivrée après :

- La démonstration de vos compétences tout au long de votre formation ainsi que lors des trois journées d'examen.
- Un questionnaire d'évaluation individuel.
- Avoir démontré une technique de Maître-Praticien en fin de parcours.
- Remise d'une synthèse concernant les applications de la PNL dans un domaine de votre choix.

VOIR PLANNING DES DATES, TARIFS ET INSCRIPTION EN FIN DE CATALOGUE

Un cursus complet en Hypnose Ericksonienne du Technicien au Maître-Praticien sur une période de votre choix et uniquement en présentiel sur les villes de Aix-en-Provence, Cannes, Lyon, Grenoble, Montpellier et Toulouse. Vous pouvez les suivre durant l'année ou en université d'été. S'inscrire si besoin dans l'accompagnement, métier de la relation d'aide, hypnopraticien, hypnologue... hypnothérapeute... notre parcours praticien en relation d'aide ou en coaching.

FORMATION CERTIFIANTE

L'hypnose Ericksonienne est un outil dont l'efficacité et la rapidité des résultats sont désormais reconnus de tous. Accompagner avec **l'hypnose Ericksonienne** et un ensemble de méthodes et d'approches qui ont fait leurs preuves. Elle permet à ceux qui l'utilisent une bien meilleure connaissance de soi et des autres... Nous n'utilisons qu'une petite partie de notre cerveau, et **l'hypnose** permet d'accéder facilement et rapidement à l'inconscient et y puiser des ressources incroyables.

Votre niveau Maître-Praticien est reconnu par le Syndicat National des Hypnothérapeutes (SNH).



SE FORMER À L'HYPNOSE, POUR QUI ?

Pour tous les professionnels de la relation d'aide et de l'accompagnement mais aussi à toute personne souhaitant étudier l'impact relationnel, s'installer comme accompagnant grâce à **l'hypnose**

L'HYPNOSE N'EST PAS DU MÉDICAL

Nous apportons beaucoup d'importance à souligner que les formations ne sont en aucun cas à visée médicale et que dans la formation Praticien en relation d'aide nous insistons sur les champs d'intervention bien délimités de l'accompagnement en fonction de son métier.

PROGRAMME DES NIVEAUX

✓ **Niveau Technicien Hypnose Ericksonienne - les fondamentaux de l'hypnose (5 jours) :**

Vous maîtrisez la structure d'une séance d'hypnose et les différents types de langages utilisés en hypnose

✓ **Niveau Praticien en Hypnose Ericksonienne (5 jours):**

Arrivé à ce niveau de la formation, vous maîtrisez les grands thèmes de l'hypnose Ericksonienne grâce à un enseignement plus protocolaire mais surtout stratégique.

✓ **Niveau Maître-Praticien en Hypnose Ericksonienne (15 jours) :**

Cette formation a pour objectif de travailler sur la pratique d'accompagnement en situation professionnelle. Développer sa propre pratique stratégique et savoir utiliser l'hypnose pour toutes les demandes.

Spécialisations : hypnose enfants et ados, installation en activité, autres nous contacter.



DURÉE : 5 jours (soit 35 heures en présentiel – de 9h à

PRÉREQUIS : Aucun

OBJECTIFS :

- Pratiquer l'accompagnement et induire les états de conscience modifié.
- Savoir se synchroniser, calibrer et identifier les indices de transe.
- Connaître les structures du Milton modèle et pratiquer les outils linguistiques.
- Pratiquer différentes techniques d'inductions, d'approfondissements et de sorties de transe.
- Savoir réactiver des ressources et pratiquer des recadrages.
- Intégrer l'hypnose Ericksonienne dans son champ d'intervention.
- Pratiquer des protocoles génératifs.

PROGRAMME FORMATION TECHNICIEN CERTIFIÉ EN HYPNOSE ERICKSONIENNE

Connaître l'hypnose Ericksonienne

- Connaître l'historique de l'hypnose et ses courants.
- Accompagner conscient/inconscient.
- Intégrer les présupposés de base.
- Connaître les indications et contre-indications.

Pratiquer les outils de l'hypnose

- Adapter sa voix et développer la synchronisation, le rapport.
- Calibrer les indices de transe et le VAKOG.
- Pratiquer le yes set, les truismes, les mots de liaison, ratifier.
- Dissocier conscient et inconscient.
- Mettre en place les fusibles.
- Construire un discours artistiquement vague.
- Utiliser le Milton modèle.
- Induire et approfondir la transe.
- Mettre en place les techniques de changement.
- Accompagner avec des suggestions post-hypnotiques.
- Accompagner la sortie de transe.

Pratiquer des techniques d'accompagnement en hypnose

- Savoir réactiver un apprentissage et ancrer des ressources.
- Mettre en place le signaling et installer un lieu ressource.
- Mettre en place un nouveau comportement.
- Pratiquer la catalepsie du bras.
- Accompagner avec les métaphores.
- Pratiquer l'auto-hypnose.

PRATICIEN CERTIFIÉ en HYPNOSE ERICKSONIENNE *Connaître le langage Ericksonien*



DURÉE : 5 jours (soit 35 heures en présentiel – de 9h à 17h30)

PRÉREQUIS : Technicien en Hypnose Ericksonienne

OBJECTIFS :

- Acquisition des méthodes et pratiques professionnelles de l'hypnose Ericksonienne dans l'exercice d'une fonction d'accompagnant.
- Maîtriser les grands thèmes de l'hypnose Ericksonienne grâce à un enseignement plus protocolaire et stratégique.
- Mettre en œuvre les différentes techniques d'hypnose Ericksonienne en fonction des besoins et des situations rencontrées.
- Répondre plus rapidement et justement aux demandes des personnes qui vont vous solliciter.
- Développer votre style au fur et à mesure des journées.

PROGRAMME FORMATION CERTIFIÉ PRATICIEN EN HYPNOSE ERICKSONIENNE

- Echanger sur les pratiques rencontrées depuis le technicien.
- Acquérir de nombreuses techniques d'induction.
- Compléter les acquisitions et répondre à toutes les questions.
- Pratiquer le recadrage en transe.
- Utiliser la notion d'intention positive pour un changement.
- Pratiquer des changements avec le futur positif 1 et 2.
- Accompagner en pseudo orientation dans le temps pour atteindre un objectif.
- Approfondir les suggestions post hypnotiques.
- Maîtriser l'auto-hypnose.
- Pratiquer la régression en âge à partir de différentes techniques.
- Intervenir en génératif.
- Identifier et transformer nos peurs fondamentales.
- Pratiquer le protocole de la peur des Sénöis.
- Etre à l'aise dans le traitement des résistances.
- Pratiquer la méthode de Rossi et le Tissage.
- Savoir conduire une séance complète.
- Maîtriser les stratégies du changement génératif.
- Pratiquer des exercices par 2 ou 3 avec debriefing.
- Pratiquer des études de cas.

VOIR PLANNING DES DATES, TARIFS ET INSCRIPTION EN FIN DE CATALOGUE



DURÉE : 15 jours (soit 105 heures en présentiel – de 9h à 17h30)

PRÉREQUIS : Praticien en Hypnose Ericksonienne

OBJECTIFS :

- Travailler sur votre pratique de façon approfondie.
- Développer sa propre pratique.
- Savoir utiliser l'hypnose en fonction des demandes beaucoup plus spécifiques rencontrées en cabinet
- Développer l'art de l'Hypnose Conversationnelle dans toutes les situations.
- Perfectionner ses compétences et devenir un professionnel de l'accompagnement.

PROGRAMME FORMATION CERTIFIÉ MAÎTRE-PRATICIEN EN HYPNOSE ERICKSONIENNE

- Formuler un bilan des pratiques hypnotiques.
- Revoir et approfondir comment accueillir et mener la séance complète.
- Développer ses compétences dans l'anamnèse.
- Pratiquer l'entretien orienté solutions.
- Savoir recueillir les informations.
- Mettre en place des stratégies d'intervention avec créativité.
- Pratiquer l'hypnose conversationnelle.
- Pratiquer des exercices génératifs de bien être, de Bonheur et de confiance.
- Savoir accompagner les deuils et événements obstacles
- Comprendre et différencier les addictions.
- Conduire une séance sur l'arrêt du tabac.
- Savoir accompagner les habitudes et difficultés de comportement alimentaire.
- Distinguer les différents types d'états que vit le client et savoir les accompagner.
- Transformer un lien de dépendance à.
- Savoir traiter les événements difficiles et mener un processus de réparation interne.
- Conduire des techniques d'intégration des parties.
- Découvrir des outils de futurisation et de visualisation.
- Connaître les données clefs de l'expérience d'anxiété et des peurs les plus fréquentes et intenses et accompagner.
- Accompagner la modification des représentations sensorielles et émotionnelles.
- Pratiquer les techniques pour accompagner les sensations corporelles même les plus intenses.
- Accompagner le développement de l'estime de soi.
- Asseoir son identité d'accompagnant.
- Evaluation de fin de formation écrite et pratique, rapport sur 5 accompagnements.

VOIR PLANNING DES DATES, TARIFS ET INSCRIPTION EN FIN DE CATALOGUE



APPROFONDIR L'ENTRETIEN DE CHAQUE SÉANCE D'ACCOMPAGNEMENT

DURÉE : 3 jours (soit 21 heures) en visio - de 9h à 17h30

PRÉREQUIS : Etre accompagnant ou être en cours de formation.

OBJECTIFS :

- Apprendre à construire des questions au service du sens et de l'objectif de la personne accompagnée
- Déterminer des objectifs de séance précis et se positionner au plus juste de la demande de l'accompagné
- Gagner en agilité de questionnement et en pertinence dans son interaction avec la personne

PROGRAMME DE LA FORMATION

Jour 1 :

- Accueil, présentations, rappel des objectifs et du programme de formation
- Mise à jour des attentes des stagiaires
- Le fonctionnement Humain
 - o Approfondissement de l'index de conscience
- L'écoute active
 - o Approfondissement d'AQP (accueillir, questionner, préciser)
- L'art du questionnement :
 - o Approfondissement de l'outil EP-ED-ECO

Jour 2 :

- Réactivation des connaissances
- L'art du questionnement (suite) :
 - o Evaluer l'autonomie relationnelle de l'accompagné
 - o Approfondissement du « cadre objectif »
- L'art du silence : changement de perception sur sa puissance

Jour 3 :

- Réactivation des connaissances
- Etudes de cas rencontrés par les stagiaires
- Analyse de pratiques

FORMATION POSTURE DANS LA RELATION D'AIDE



DURÉE : 3 jours (soit 21 heures) en visio - de 9h à 17h30

PRÉREQUIS : Avoir suivi des outils d'accompagnement comme la pnl, l'hypnose ou d'autres approches.

OBJECTIFS :

- Développer une posture d'accompagnant sécurisée et sécurisante
- Savoir se préparer, se préserver et intervenir avec justesse.
- Expérimenter des analyses de pratiques

PROGRAMME DE LA FORMATION

- Bases de la Théorie Polyvagale
- Connaître et reconnaître les états du système nerveux autonome
- connaître les principes d'accordage et de co-régulation pour améliorer la relation soi/autre
- Comprendre les notions de Self et pouvoir les appliquer
- Développer des outils de centrage
- Déterminer son rôle d'accompagnant
- Apprendre à créer un contenant sécurisé
- Développer l'écoute client centrée ressources et solutions,
- Savoir se préparer, se ressourcer, se protéger...
- Expérimenter des analyses de pratiques.
- Se sensibiliser à la supervision.



L'Ennéagramme est un système d'étude de la personnalité, une carte de la psyché humaine fondée sur 9 comportements de la nature humaine.

Cette approche décrit neuf façons fondamentalement différentes de fonctionner, de penser, de ressentir et d'agir, neuf manières de vivre, de travailler et de communiquer.

Cette typologie s'appuie sur un diagramme, sous forme d'une étoile à 9 branches.

Les 9 points de l'Ennéagramme représentent les facettes de personnalité que nous portons. Le système permet de reconnaître et de rééquilibrer nos qualités, nos talents et nos excès propres à notre profil de personnalité dominant.

Chacun des 9 profils porte un nom. Les flèches représentent les interactions entre les profils.

Chacun de nous a donc une dominante qui est représentée par un chiffre et le nom correspondant. Il est évidemment important de ne pas mettre les gens dans des cases et d'intégrer que des personnes de même profil dominant demeurent uniques.

Leur point commun provient de ce que leur fonctionnement psychique, leurs valeurs, leurs croyances, leurs habitudes... Se ressemblent.

L'Ennéagramme est donc un système qui propose des repères pour mieux se connaître et mieux comprendre l'autre.

COMMENT NAÎT MON « PROFIL » ?

A l'origine, nous sommes tous les profils.

L'enfant naît dans un état où il a librement accès à tous les comportements possibles.

Puis, en relation avec notre environnement, nous développons des stratégies afin de nous adapter au mieux à notre entourage, les événements quotidiens.

Ainsi nous répétons les stratégies qui nous apportent le plus de sécurité, de bien être, qui nous évitent le désagréable... Jusqu'à développer des comportements répétitifs qui deviennent alors des habitudes et ainsi peu à peu se construit notre personnalité.

Adultes, nous sommes le plus souvent figés sur notre point de vue : nous continuons à vivre avec des protections, avec des carapaces qui nous rassurent inconsciemment, mais qui nous empêchent de développer l'ensemble de nos possibilités.

L'essentiel de notre potentiel n'est donc pas utilisé pertinemment.

L'ENNÉAGRAMME POUR QUI ?

Pour tous les publics, tous les particuliers, salariés, managers, professionnels de la relation d'aide et de l'accompagnement (coachs, thérapeutes...) mais aussi à **toute personne souhaitant mieux se connaître et mieux comprendre les autres dans ses relations, améliorer sa communication.**

Le titre de **PRATICIEN EN ENNÉAGRAMME** (11 jours) et de
MAÎTRE PRATICIEN EN ENNÉAGRAMME (17 JOURS)

Bases Ennéagramme - Les fondamentaux



- OBJECTIFS :**
- Identifier ses propres facettes dominantes de personnalité.
 - Savoir identifier les facettes dominantes des autres personnes.

PRÉREQUIS : Aucun.

MODALITÉS AU CHOIX ET SUR MESURE :

- 3 jours (soit 21 heures en présentiel ou en visio accessible partout – de 9h à 17h30)
- Formule elearning : coffret de 21h de vidéo en accès illimité.

PROGRAMME

- Connaître l'histoire de l'Ennéagramme.
- Découvrir et assimiler les facettes de chacun des 9 profils.
- Observer et comprendre les facettes de personnalité au travers de vidéos de témoignages.
- Distinguer les différences et les similarités d'un profil à l'autre.
- Acquérir des clés pour repérer les profils dans son entourage.
- Connaître et expérimenter les clés d'évolution de son profil

VOIR PLANNING DES DATES, TARIFS ET INSCRIPTION EN FIN DE CATALOGUE

Technicien Enneagramme : les sous-types, les flèches et les ailes



DURÉE : 4 jours (soit 28 heures en présentiel ou en visio partout en France) - de 9h à 17h30

PRÉREQUIS : Avoir suivi le module 1 les bases.

OBJECTIFS :

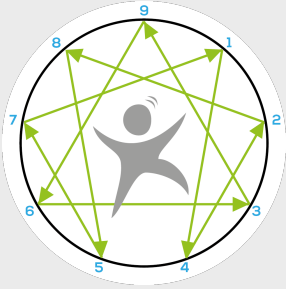
- Identifier et comprendre son sous-type de personnalité.
- Mettre en place des méthodes pour faire évoluer ses potentiels.
- Intégrer la dynamique des ailes et du sens des flèches.
- Savoir comment faire évoluer concrètement son profil vers son essence.

PROGRAMME

- Présentation de la façon dont le sous-type se met en place.
- Comprendre les caractéristiques et impact du sous-type.
- Exercices individuels de mise en illustration de ses contraintes/objectifs.
- Présentation des sous-types sur les 3 catégories.
- Echanges en sous-groupes sur son positionnement dans chacune des 3 catégories.
- Présentation des 27 sous-types.
- Questions/réponses afin d'assimiler les connaissances.
- Identifier les sous-types dans son environnement.
- Développer les notions de passion, vertu, fixation, idée supérieure et système de défense.
- Identifier les caractéristiques de nos potentiels.
- Visiter les caractéristiques de ses ailes.
- Identifier les intégrations et désintégrations avec les flèches.
- Expérimenter des pratiques pour pouvoir vivre des changements utiles dans son essence.
- Echanger sur les vécus de chacun et identifier les leviers de changements.
- Mettre en place dans son quotidien des pratiques efficaces de développement.

VOIR PLANNING DES DATES, TARIFS ET INSCRIPTION EN FIN DE CATALOGUE

Praticien Ennéagramme : accompagner une personne à déterminer son profil



DURÉE : 4 jours

(soit 28 heures en présentiel - de 9h à 17h30 uniquement à Aix-en-Provence)

PRÉREQUIS : Avoir suivi les bases, technicien.

OBJECTIFS :

- Acquérir la pleine présence dans l'instant présent.
- Se désidentifier de ses schémas répétitifs
- Evoluer vers plus de conscience et de compassion

PROGRAMME

- Présentation/rappel des objectifs et du programme de formation.
- Mise à jour des attentes des stagiaires.
- Identifier spécifiquement les mots clés de chaque profil.
- Acquérir et formaliser un guide d'entretien pour accompagner une personne.
- Développer sa neutralité et identifier ses projections potentielles.
- Intégrer une posture spécifique à cette conduite d'entretien de profil.
- Placer la pleine conscience versus l'égo et nos systèmes de fonctionnement.
- Intégrer les techniques et méthodes pour faire évoluer ses patterns avec la pleine conscience.
- Accompagner une personne à développer son observateur intérieur.. travail sur la posture d'accompagnant dans le questionnement
- Savoir s'adapter et utiliser les réponses de la personne accompagnée.
- Accompagner une personne (invité par un collègue) à découvrir son profil.
- Accueillir le feedback de ses collègues .
- Validation des acquis avec un écrit/QCM individuel.
- Mettre en place dans son quotidien des pratiques puissantes de développement de sa personnalité.

Maître-Praticien Enneagramme : Maîtriser la dynamique individuelle et collective de l'enneagramme



DURÉE : 5 jours en présentiel soit 35 heures en présentiel uniquement à Aix-en-Provence - de 9h à 17h30)

PRÉREQUIS : Avoir suivi le praticien Ennéagramme et au minimum les modules 1 et 2 en CNV

OBJECTIFS :

- Accéder à une transformation profonde dans sa dynamique personnelle.
- Intégrer la dimension systémique et l'accompagnement groupe (couple, famille, organisation)
- Développer l'intelligence collective et émotionnelle dans les interactions.

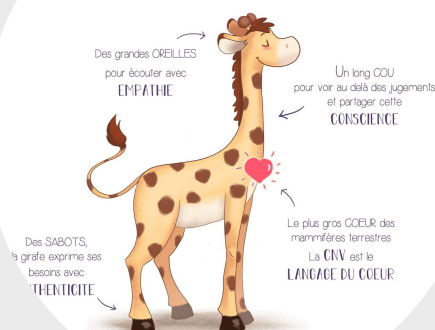
PROGRAMME

- Présentation/rappel des objectifs et du programme de formation.
- Mise à jour des attentes des stagiaires.
- Identifier spécifiquement les émotions difficiles avec soi et les autres
- Savoir accompagner la colère, la culpabilité, la honte, la peur et les émotions d'une manière générale.
- Identifier et savoir transformer les croyances comme de nouveaux accords et non sous le regard de croyances aidantes ou limitantes.
- Expérimenter l'Ennéagramme dans les reflets systémiques.
- Développer sa conscience d'influence et identifier ses projections potentielles.
- Placer la pleine conscience versus l'égo et nos systèmes de fonctionnement.
- Intégrer les techniques et méthodes pour faire évoluer ses patterns avec la pleine conscience et l'écoute de ses schémas activés dans la relation.
- Savoir s'adapter et utiliser les réponses des personnes dans le groupe et les transformer en évolution.
- Comment l'Ennéagramme est une source d'intelligence collective et fais partie du système d'évolution collective : coopération, prises de décisions...
- Accueillir le feedback de ses collègues .
- Validation des acquis avec un écrit/QCM.

BONUS : Coffret offert d'un programme de 8 semaines de méditation et accès gratuit au programme MBSR en ligne + ateliers offerts en ligne.

Voir planning des dates, tarif et inscription en fin de catalogue

La girafe symbole de la COMMUNICATION NONVIOLENTE



Cette formation permet de vivre l'expérience d'une communication bienveillante et de découvrir les fondamentaux et processus de ce mode relationnel avec soi et les autres.

Il s'agit de mettre au cœur de notre fonctionnement et de nos relations la notion fondamentale de besoin et de mécanismes de fonctionnement pour mieux prendre du recul et comprendre ce qui fluidifie ou fige les types de relations.

QU'EST CE QUE LA CNV

La CNV c'est la Communication Non Violente aussi appelée communication bienveillante, joue un rôle essentiel dans notre quotidien, tant au niveau personnel que professionnel.

Cependant, il n'est pas toujours facile de transmettre nos idées, d'exprimer nos émotions ou de résoudre des conflits de manière constructive et respectueuse. C'est là que la Communication Non Violente (CNV) entre en jeu.

LES ORIGINES DE LA CNV

La CNV (Communication NonViolente), également connue sous le nom de processus de Rosenberg, a été développée par le psychologue américain Marshall B. Rosenberg. Rosenberg était un spécialiste de la communication et un médiateur de conflits.

Il a créé la CNV dans les années 1960 en combinant ses connaissances en psychologie, en thérapie familiale et en philosophie.

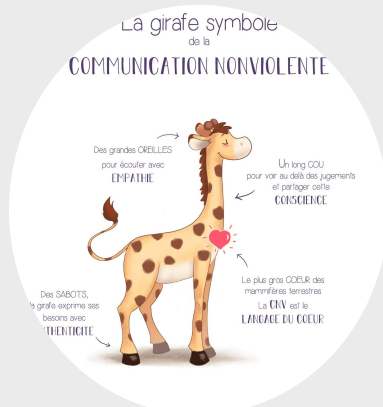
FORMATION CNV : MIEUX SE COMPRENDRE ET MIEUX COMMUNIQUER

La CNV améliore la communication et aide à résoudre les conflits dans de nombreux domaines, y compris les relations personnelles, le travail social et la résolution des conflits.

L'intention de la CNV est de créer une qualité de relation avec soi-même et avec les autres qui permette de satisfaire les besoins fondamentaux de chacun de manière harmonieuse et pacifique.

Un des piliers importants de la Communication NonViolente, avec l'auto-empathie et l'écoute empathique, est l'expression authentique. Elle permet d'établir une qualité de relation aux autres. Oser dire sa vérité est un Art qui apprend et qui permet d'offrir le précieux de ce qui se passe en soi, aussi bien en famille, au sein des couples, ou dans les équipes professionnelles pour construire des relations basées sur la confiance et le respect.

VOIR PLANNING DES DATES, TARIFS ET INSCRIPTION EN FIN DE CATALOGUE



OBJECTIFS :

- Appréhender les éléments de base du processus inspiré de la CNV pour instaurer des relations de qualité
- Explorer ce qui se passe en soi avec les éléments du processus pour s'engager avec clarté dans un dialogue bienveillant
- Maîtriser les mécanismes de fonctionnement en tant qu'être humain dans les relations

PRÉREQUIS : Aucun

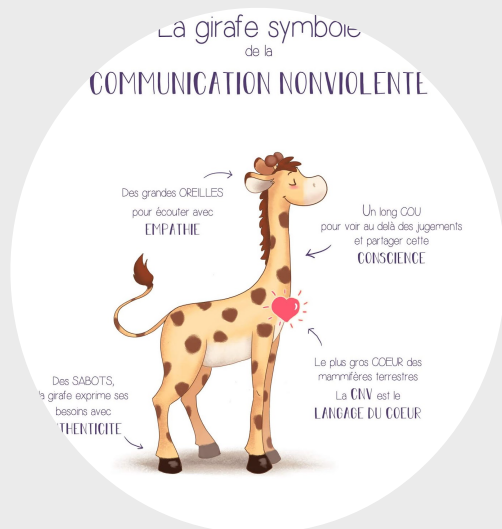
MODALITÉS AU CHOIX ET SUR MESURE :

- 2 jours (soit 14 heures en présentiel ou en visio accessible partout – de 9h à 17h30)
- Formule elearning et visio : coffret de 10h de vidéo + 4h perso en illimité.

PROGRAMME

- Présentation/rappel des objectifs et du programme de formation.
- Présentation des stagiaires et des attentes de chacun pour le stage
- Présentation de la communication bienveillante et assertive
- Découvrir l'intention du processus dans nos relations
- Découvrir ce qui facilite et entrave la relation
- Modèle proposé inspiré de la CNV : la vision du monde girafe versus la vision chacal
- Comprendre et expérimenter nos besoins fondamentaux
- Déterminer les obstacles à une communication harmonieuse et respectueuse de l'autre
- Expérimenter le processus : observation, sentiment, besoin, demande
- Faire la différence entre observation et interprétation, entre besoin et stratégie
- Se relier à nos ressentis et nos sentiments dans le corps
- Clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous
- Explorer les différentes demandes
- Expérimenter les 4 manières de recevoir un message
- Validation des acquis avec un écrit/QCM individuel.

VOIR PLANNING DES DATES, TARIFS ET INSCRIPTION EN FIN DE CATALOGUE



DURÉE : 2 jours (soit 14 heures en présentiel – de 9h à 18h)

PRÉREQUIS : Module 1

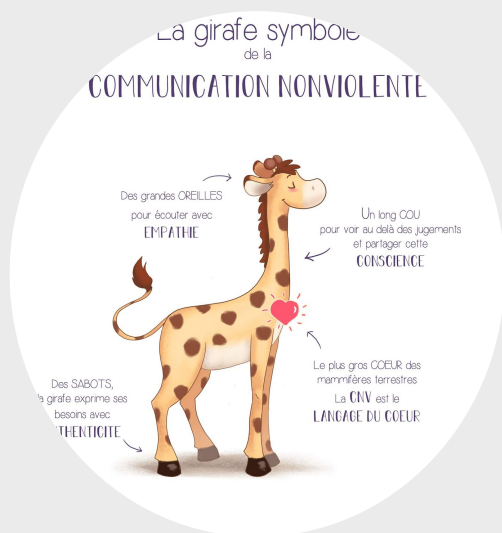
OBJECTIFS :

- Être capable d'auto-empathie et d'empathie envers les autres
- Utiliser l'écoute empathique pour comprendre les besoins de l'autre
- Formuler des demandes et des remerciements pour soutenir la coopération et la qualité de la relation

PROGRAMME

- Présentation/rappel des objectifs et du programme de formation
- Présentation des stagiaires et des attentes de chacun pour le stage
- Différencier l'écoute empathique et les autres attitudes d'écoute non empathiques
- Découvrir les différentes stratégies relationnelles habituellement utilisées
- Pratiquer la reformulation sous forme de sentiments et de besoins
- Définir les différents types de demande (connexion, reformulation et action)
- Formuler une demande d'action
- Formuler un remerciement
- Reformuler ses jugements (sur soi et sur les autres) en besoins
- Validation des acquis avec un écrit/QCM individuel

PRATIQUE DU DIALOGUE ET DE L'EXPRESSION AUTHENTIQUE



DURÉE : 2 jours (soit 14 heures en présentiel – de 9h à 18h)

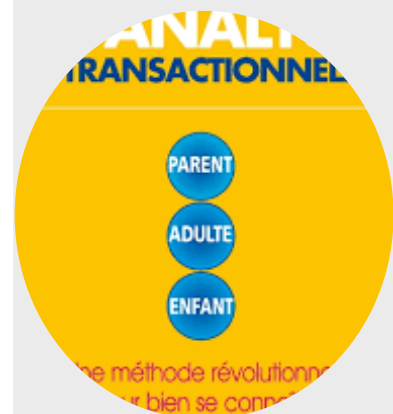
PRÉREQUIS : Modules 1 et 2

OBJECTIFS :

- Pratiquer le dialogue en maintenant une posture conjuguant bienveillance et d'authenticité
- Savoir articuler un dialogue constructif avec le processus
- Savoir exprimer une remarque ou une contrariété de manière constructive

PROGRAMME

- Présentation des stagiaires et des attentes de chacun pour le stage
- Dialoguer d'une manière équilibrée entre affirmation de soi et prise en compte de l'autre
- Maintenir le dialogue avec autrui en situation de désaccord et construire des solutions qui prennent en compte les besoins de chacun.
- Alternier écoute de soi, de son interlocuteur et expression bienveillante et authentique
- Exprimer une appréciation ou un remerciement, exprimer une appréciation ou demande d'amélioration
- Pratiquer le dialogue en alternant écoute empathique de l'autre et expression authentique de soi
- Se préparer à des situations, entretiens... dits « difficiles » et s'entraîner dans un contexte de sécurité
- Identifier les étapes clés pour dire non et entendre non avec bienveillance et authenticité
- Dire et entendre un NON en restant au service de la relation,
- Faire face à la colère d'une personne en restant centré
- Validation des acquis avec un écrit/QCM individuel.



DURÉE : 4 jours (soit 28 heures en présentiel à Aix en Provence— de 9h à 18h)

PRÉREQUIS : Aucun

OBJECTIFS :

- Découvrir l'analyse transactionnelle, son origine et son développement.
- Pratiquer les concepts et principes fondamentaux.
- Savoir comment l'utiliser dans sa vie personnelle/professionnelle et dans l'accompagnement.

PROGRAMME

- Présentation/rappel des objectifs et du programme de formation.
- Mise à jour des attentes des stagiaires.
- Définition de l'analyse transactionnelle et Valeurs de base
- Principes fondateurs et domaines d'application
- Les origines de l'analyse transactionnelle,
- Définition des États du Moi avec Le modèle structural des États du Moi
- Reconnaître et diagnostiquer les États du Moi
- Le modèle fonctionnel des états du moi
- Contamination et exclusion
- Relation entre États du Moi et Transactions dans la communication
- Les transactions simples et les transactions complexes
- La soif de stimulation, la soif de reconnaissance, la soif de structure F
- La définition des jeux psychologiques
- Les manières de décrire le processus des jeux psychologiques
- Reconnaître les rackets ou « sentiments de substitution »
- Les scénarios de vie et les positions de vie
- Les composantes de l'autonomie
- Validation des acquis avec un écrit/QCM individuel.

FORMATION CERTIFIANTE DE COACH PROFESSIONNEL VIE/ENTREPRISE & INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

En présentiel et en visio et en elearning (sur mesure)

Le métier de coach professionnel et la posture de coach s'exerce aujourd'hui dans de nombreux domaines comme principalement auprès des particuliers (coach de vie) ou d'entreprises (coach business/d'affaires) ou de sportifs (coach sportif).

Les managers qui veulent être efficace dans leur métier moderne font une réelle différence avec cette posture de coach également.

Le métier de coach est clairement différent des métiers de thérapeute, de formateur, de consultant, de conseiller... Même si nous voyons nombre de coach exercer plusieurs de ces activités dans leurs champs professionnels.

Le coaching a pour origine le monde du sport avec Sir John Whitmore, coach de champion de tennis, auteur de « le guide du coaching » aux éditions Broché. Il a été le premier à définir et expliquer le coaching comme on le connaît aujourd'hui en entreprise.

Le coach est centré sur le développement de la performance du client en individuel ou en équipe, c'est à dire sur l'atteinte de l'objectif du client avec des indicateurs de résultats et des moyens de mesurer l'atteinte de l'objectif. Selon le cadre d'accord de l'accompagnement, l'objectif peut être d'ordre relationnel, personnel, professionnel, managérial, entrepreneurial...

Toute l'énergie co-créative de la rencontre entre le coach et le client est alors centrée sur l'émergence de solutions et de moyens produits par le client à l'atteinte de sa performance et ceci de façon durable. Cet accompagnement devient **le métier de coach**.



DÉFINITION COMMUNE DES TROIS FÉDÉRATIONS DE COACHING : ICF, SF COACH ET EMCC :

Le coaching professionnel se définit comme une relation suivie dans une période définie qui permet au client d'obtenir des résultats concrets et mesurables dans sa vie professionnelle et personnelle.

A travers le processus de coaching, le client approfondit ses connaissances et

UNE FORMATION POUR QUI ?

PROFESSIONNELS DE L'ACCOMPAGNEMENT

Travailleur social, éducateur spécialisé, manager salarié qui souhaitent obtenir de nouveaux outils d'accompagnements et développer du coaching en interne dans leur entreprise.

PROFESSIONNELS DE LA RELATION D'AIDE

HypnotHérapeutes, psychopraticiens, systémiciens et praticien en thérapie brève qui souhaitent diversifier leur pratique, et s'orienter vers un accompagnement axé « action » et développement de compétences.

PROFESSIONNELS DE L'ENSEIGNEMENT

Pour développer leur posture de pédagogue / Entrepreneurs et dirigeants : pour développer vos qualités de leader et de manager, pour accompagner vos équipes et leur développement.

LE PARCOURS DE FORMATION AU MÉTIER DE COACH PROFESSIONNEL

EFPNL se donne pour mission de former des personnes
au métier de Coach Professionnel Certifié.



DURÉE : Sur une période de 4-6 mois à un rythme adapté à votre activité et votre situation - 203 heures soit 29 jours

MODALITÉS : Sur mesure c'est à dire en présentiel/visio/elearning.

PRÉREQUIS : De la motivation.

INSCRIPTION : Nous contacter : contact@efpnl.fr.

ENSEIGNANT Principal : Jean-Jacques Verger
Coach professionnel certifié
Enseignant certifié en PNL, hypnose, Ennéagramme, pleine conscience...

Un cycle professionnel, unique en France.

Cette formation permet d'acquérir les 8 compétences du métier de coach identifiées par ICF (International Coach Fédération) et d'exercer de façon professionnelle dans le coaching de vie et le coaching d'entreprise .

Elle s'adresse à toute personne qui souhaite démarrer dans le coaching et/ou acquérir les compétences de coach dans son métier. Toute personne également qui a déjà une formation de coach et qui souhaite se mettre à niveau.

Elle inclut l'intégration des compétences du coach ainsi que les formations avancées outils comme la PNL (programmation neuro linguistique), l'ennéagramme, l'analyse transactionnelle, l'élément humain, la CNV (communication non violente), l'hypnose Ericksonienne conversationnelle, la systémie, la méditation pleine conscience et l'approche centrée solutions.

Nous avons constaté que de nombreux coach se forment dans une école de coaching de 12 à 20 jours et sont obligés ensuite de faire des formations outils car dépourvus d'approches. Nous avons choisi au contraire de vous permettre d'accéder à un parcours complet tant dans la posture de coach que dans celles d'avoir des méthodes et outils.

Nous vous accompagnons également dans le lancement de votre activité et de votre stratégie digitale pour gagner vos premiers clients... Unique en France !

OBJECTIFS DE LA FORMATION AU MÉTIER DE COACH DE VIE/ENTREPRISE & INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE CERTIFIÉ

- Acquérir le métier de coach professionnel dans toutes ses dimensions ou intégrer la posture dans son métier actuel tel que manager-coach...
- Savoir mettre en œuvre les compétences fondamentales de la pratique du coaching.
- Intégrer tous les outils pour accompagner dans le coaching de vie et d'entreprise, le management.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Un parcours unique et complet pour acquérir toutes les compétences de coach de vie/entreprise & intelligence émotionnelle avec des outils multi-discipline : pnl, Ennéagramme, CNV, AT, système, intelligence émotionnelle.

LE PARCOURS DE FORMATION AU MÉTIER DE COACH PROFESSIONNEL

PARCOURS DE COACH PROFESSIONNEL CERTIFIÉ

MODULE 1 : Les fondamentaux de la relation à soi et aux autres (56 heures)

Acquérir la connaissance de soi et des autres avec les bases PNL, Ennéagramme et CNV & intelligence émotionnelle
Au choix : Elearning + masterclass ou visio ou 8 jours en présentiel

MODULE 2 : Les fondamentaux du coaching avec la posture et le coaching orienté solutions (70 heures)

Acquérir la posture de coach dans le métier de coach ou dans son métier actuel et savoir accompagner en étant centré émergence de solutions
Au choix : en visio ou en présentiel

MODULE 3 : La dynamique du coaching et des outils de changement (42 heures)

Acquérir un maximum d'outils et savoir les utiliser avec fluidité dans l'accompagnement des personnes et dans une dimension systémique
Au choix : en visio ou en présentiel

MODULE 4 : Le coaching de vie/entreprise & intelligence émotionnelle (35 heures)

Acquérir tous les modèles, approches et processus pour accompagner la personne dans toutes ses dimensions et soft skills
Au choix : en visio ou présentiel

Certification

5 rapports d'accompagnement + bilan du parcours + séance de de coaching en situation

COACH PROFESSIONNEL DE VIE/ENTREPRISE & INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE (203 Heures)

LES MODULES COMPLÉMENTAIRES

PACK RÉUSSITE
STRATÉGIE DIGITALE

PRATICIEN PNL
CERTIFIÉ
6 jours
En présentiel

PRATICIEN ENNÉAGRAMME
CERTIFIÉ
9 jours
En présentiel

COACHING D'ÉQUIPES
5 jours
En présentiel

COACH QUÊTE DE SENS
IKIGAI CERTIFIÉ
4 jours
En présentiel

Formules/ modules 203 h/ 29 jours	Module 1 PNL, Ennéagramme et CNV 56 heures	Module 2 Fondamentaux posture + coaching orienté solutions 70 heures	Module 3 Technicien PNL 42 heures	Module 4 Vie/entreprise & intelligence émotionnelle 35 heures
Modalités elearning ou visio ou présentiel	Modalités au choix : elearning, visio ou présentiel suivant les modules			
Elearning	2025-2026 Toute l'année à votre rythme - 56 heures de vidéos (PNL & Ennéagramme & CNV)			
Visio	2026 PNL 9 au 11/01 ou 27 au 29/03		2025 24 au 29/11 2026 26 au 31/01 ou 20 au 25/04	
Aix en Provence (Présentiel)	2026 Ennéa 4 au 6/02 CNV 9 et 10/02 PNL 18 au 20/02 OU CNV 4 et 5/05 Ennéa 11 au 13/05 PNL 18 au 20/05	2026 23 au 27/02 + 15 au 19/06 OU 25 au 29/05 + 15 au 19/06	2026 13 au 17/04 OU 13 au 17/07	2026 31/08 au 4/09 OU 31/08 au 4/09
Toulouse (Présentiel)	2026 Ennéa 4 au 6/03 PNL 9 au 11/03/2026 CNV 12 et 13/03/2026	2026 15 au 20/03 + 18 au 22/05	2026 20 au 25/04	2026 22 au 26/06

DÉTAILS DES MODULES AU MÉTIER DE COACH PROFESSIONNEL (suite)



MODULE 1 : LES FONDAMENTAUX DE LA RELATION À SOI ET AUX AUTRES.

Utiliser l'Ennéagramme pour mieux se connaître et connaître les autres dans l'accompagnement. Acquérir une posture de conscience de soi et une posture méta sur les relations et les situations.

Développer ses compétences d'accompagnant pour que son interlocuteur puisse accéder à ses ressources et solutions grâce à la pnl (programmation neuro linguistique) et à la CNV (communication non violente) et développer un accompagnement sur l'intelligence émotionnelle.

Construire un climat fondé sur la confiance et le respect.

Créer une relation spontanée avec le client par une communication ouverte, souple et rassurante.

Ecouter avec attention les dits comme les non-dits et favoriser l'expression personnelle du client.

Pratiquer une communication directe et indirecte.

Vous êtes ainsi certifié en bases Ennéagramme, PNL et CNV et vous bénéficiez de soirée de révisions à vie.

MODULE 2 : LES FONDAMENTAUX DU COACHING : la posture de coach et le coaching orienté solutions.

Acquérir une culture professionnelle du coaching, de son origine à sa place dans les dispositifs d'accompagnements actuels.

Développer les spécificités propres au métier de coach dans sa posture et son cadre de co- élaboration de la relation (développement de l'autonomie, accès aux ressources propres du coaché).

Ce module permet de poser toutes les bases d'un coaching centré solutions sur les plans conceptuels et pratiques : analyse de la demande, objectif, attitude du coach, structure d'un accompagnement... contenu et processus.

Nous développons et approfondissons tous les concepts utiles et outils de l'analyse transactionnelle, de la systémie, de l'élément humain (Will Schutz), la CNV (communication non violente) et toute l'approche de la pleine conscience.

Ce module permet de déployer l'approche centré sur les ressources et solutions c'est à dire de créer les conditions de la coopération et d'approfondir l'intelligence émotionnelle.

Comment accompagner les personnes dans la construction de solutions et favoriser toutes les compétences du métier de coach.

Compléter son approche métier avec les compétences : définir les actions à entreprendre, planifier et établir des objectifs, gérer les progrès et la responsabilité.

LE PARCOURS DE FORMATION AU MÉTIER DE COACH PROFESSIONNEL

(suite)



3ÈME MODULE : La dynamique du coaching et des outils de changements.

Développer ses outils d'intervention solutions grâce à un programme d'excellence qui vous délivre un technicien en PNL certifié et une boîte à outils encore plus complète pour accompagner en toutes circonstances.

Le programme permet d'acquérir des méthodes d'accompagnements opérationnelles dans tous les types de coaching sans avoir à faire obligatoirement d'autres formations encore pour acquérir des outils.

Les compétences développées seront orientées sur : comment établir une relation de confiance et d'intimité, alliance et présence, écoute active, se synchroniser, la puissance des questions, la communication directe, ouvrir la conscience de son client, techniques de changements et actions en lien avec l'objectif, sous-objectifs, ressources et ancrages, autonomie, feedback, valeurs et croyances, préparation mentale, hypnose conversationnelle.

Vous êtes Technicien PNL certifié NLPNL et vous ouvre les portes du praticien PNL certifié



4ÈME MODULE : le coaching de vie et le coaching d'entreprise & intelligence émotionnelle

Ce module approfondit le coaching dans les domaines spécifiques que sont le coaching de vie (life coaching) et le coaching de manager/collaborateurs (business coaching).

Développer ses connaissances et ses compétences d'accompagnants en fonction des préoccupations de son interlocuteur que cela soit dans sa vie personnelle et/ou professionnelle.

Acquérir dans le coaching de vie des notions de cycle de vie, de crise existentielle, l'ombre et l'image de soi, les domaines de vie, les valeurs et besoins, les croyances, le couple, la famille, le deuil, et le coaching émotionnel... Tous les outils pnl, ennéagramme, CNV, AT, IKIGAI et systémique prennent toutes leurs dimensions pour votre réussite.

Construire ses projets à partir de son ikigai et être autonome sur la méthode afin d'actualiser sa raison d'être et pouvoir accompagner des personnes sur ce chemin.

Acquérir dans le coaching d'affaires les connaissances et compétences sur la culture de l'entreprise, la mission/vision/valeurs/stratégies, les situations les plus rencontrées dans les organisations, les champs d'intervention, les notions d'expert/manager/leader, la dimension systémique des interactions. Se développer une boussole de l'accompagnement en entreprise.

Vous êtes à même d'accompagner une personne dans toutes ses dimensions personnelles et professionnelles et en intelligence émotionnelle - accès simplifié au Praticien PNL certifié NLPNL

LE PARCOURS DE FORMATION AU MÉTIER DE COACH PROFESSIONNEL

(suite)

La validation du parcours coach de vie/entreprise et d'intelligence émotionnelle.

Ce module permet de valider les acquis et connaissances du coach au travers d'un processus de certification.

Cela comprend :

- Une synthèse de coaching qui comprend l'analyse de 5 séances d'accompagnements individuels sur la base d'une trame fournie.
- Un bilan de son parcours de formation et de ses projets post-formation avec une trame proposée.
- Un coaching individuel de 30 minutes en fin de parcours pour valider les compétences.

Tout au long de la formation :

Une supervision de vos avancées et des soirées zoom ou présentiel de méditations pleine conscience avec Jean-Jacques Verger instructeur certifié à la gestion du stress et à la compassion.

Formation entre les modules :

Organiser des réunions de groupes de pairs entre les modules car cette dynamique favorise l'acquisition. Organiser des co-coaching entre stagiaires entre les modules.

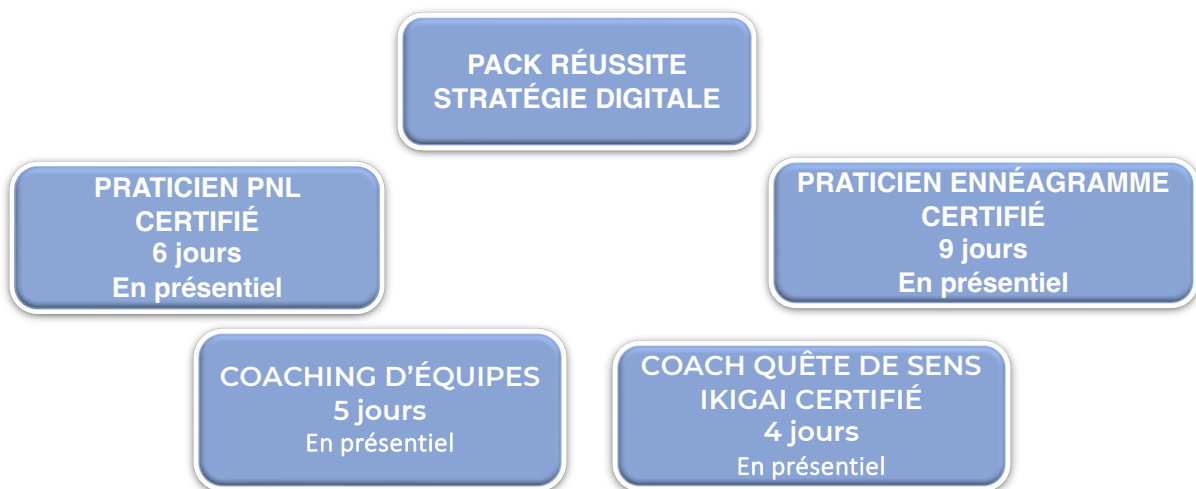
Effectuer des accompagnements individuels au minimum repris dans la synthèse à remettre.

LES + DE LA FORMATION :

- Un parcours de coach professionnel certifié avec tous les outils.
- Le coaching de vie, d'entreprise et intelligence émotionnelle dans le cursus.
- Un niveau technicien PNL certifié.
- Une connaissance de l'Ennéagramme, de l'analyse transactionnelle, de la CNV, de la systémie, de l'approche solutions, de la CNV, de la pleine conscience tout le long.
- Les 8 compétences de coach ICF acquises ainsi qu'une boîte à outils.
- Le programme méditation pleine conscience de 8 séances en zoom ou présentiel offert.
- Une disponibilité de votre enseignant de référence, Jean-Jacques Verger, pour de la Supervision tout au long de votre parcours.
- Un accès gratuit à toutes les masterclass mensuels sur la pnl, Ennéagramme et CNV
- Un accès direct à des niveaux plus élevés de praticien pnl, praticien Ennéagramme, coach de quête de sens, coaching d'équipes.
- Un accompagnement complet à l'installation et au développement de son activité sur demande.

LES MODULES COMPLÉMENTAIRES (PAGES SUIVANTES)

LES MODULES COMPLÉMENTAIRES



NOUS VOUS AIDONS DANS LE LANCEMENT DE VOTRE ACTIVITÉ DE COACH PROFESSIONNEL : PACK RÉUSSITE STRATÉGIE DIGITALE



VOUS ACCOMPAGNER DANS VOTRE LANCEMENT D'ACTIVITÉ.

Nous avons constaté que les coach souhaitent être accompagné dans le lancement de leur activité de façon à devenir visible sur le marché et gagner leurs premiers clients.

Vous ne savez pas comment faire, nous vous accompagnons de A à Z dans votre stratégie digitale qui est incontournable aujourd'hui.

Le pack réussite stratégie digitale comprend :

1. Une aide sur votre positionnement :

- Cible (avatar, personne),
- construction de l'offre, promesse.

2. La création de votre identité visuelle :

- Palette de couleurs, police d'écriture
- Logo simple
- Cartes de visite

3. La création d'un site internet avec un template défini :

- Une home page
- Page de présentation du coach
- Offre de service
- Blog
- Formulaire contact
- Site optimisé pour google

Le coach s'engage à fournir les textes, les photos et le contenu nécessaire à la réalisation du site pour le maintien des délais.

4. La création de deux comptes professionnels sur les réseaux sociaux :

- Création des pages pro
- Optimisation des bios
- Calendrier éditorial
- Création des 10 premiers posts
- Stratégie de communication personnalisée et adaptée à la cible déterminée
- 3 coaching de 2h maximum

5. Formation pour une autonomie dans la gestion de vos outils :

- Savoir gérer et mettre à jour son site
- Savoir remplir les balises
- Savoir rédiger un article de blog
- Initiation SEO (référencement et mots clés)
- Savoir animer ses réseaux sociaux
- Optimisation des bios

6. Une communauté de développement d'entrepreneurs :

- Tutoriels pour créer une offre, se faire connaître de ses prospects
- Savoir tourner des vidéos impactantes
- Comment construire un webinar...



DURÉE : 5 jours (soit 35 heures) en présentiel - de 9h à 17h30

PRÉREQUIS : Une formation de coach terminée ou en cours

OBJECTIFS :

- Renforcer sa posture de coach professionnel.
- Appréhender la dynamique d'équipe par l'intelligence collective.
- Identifier les principes de base de l'intelligence collective et favoriser la mise en oeuvre des outils à la dynamique d'équipe

PROGRAMME DE LA FORMATION

- Présentation des objectifs et du programme de formation et organisation des séquences.
- Identification des attentes des stagiaires.
- Créer un cadre de sécurité et d'inclusion garant de la fluidité des relations dans le/un groupe et appréhender les facteurs déterminant.
- Définir l'intelligence collective (IC)
 - Identifier et faire émerger les différentes approches et courants de l'IC
 - Identifier et intégrer les principes de base
 - Rappeler les règles de communication adaptées à l'IC (CNV)
- Identifier la structure qui permet de prendre les décisions en IC
 - Identifier les différents acteurs et leurs rôles dans la structure décisionnelle
 - Présenter et expérimenter le processus de prise de décision par consentement
- Présenter et identifier les circuits de communication entre les différentes structures décisionnelles
- Présenter et expérimenter le processus d'élection sans candidat
- Identifier les enjeux du manager et les différentes postures rencontrées
- Présenter et expérimenter la supervision interne pour un ajustement de la - posture
- Présenter et expérimenter l'apport de l'intelligence collective dans l'évaluation des compétences et l'analyse des pratiques.
- Validation des acquis avec un écrit/QCM individuel.

« LA PLEINE CONSCIENCE EST L'ÉTAT DE CONSCIENCE QUI RÉSULTE DU FAIT DE PORTER SON ATTENTION INTENTIONNELLEMENT, AU MOMENT PRÉSENT, SANS JUGEMENT SUR L'EXPÉRIENCE QUI SE DÉPLOIE D'INSTANT EN INSTANT. »

L'entraînement à la pleine conscience développe notre clarté et nous permet de retrouver la liberté de choix dans notre fonctionnement.

Ainsi, nous éprouvons plus de joie, de détente, d'authenticité, avec une meilleure gestion des émotions, du stress et de l'anxiété.

La pleine conscience nous permet de devenir observateur de ce qui constitue l'expérience du moment qu'elle soit agréable, désagréable, neutre ou mixte.

La pratique de la Pleine Conscience permet de rester ouvert et bienveillant à l'expérience vécue et de développer ses ressources internes, sa capacité de résilience au stress en reconnectant avec une clarté d'esprit.

La relation que nous nous nourrissons avec nous-mêmes, avec les autres et notre environnement plus large (la nature, les événements...) évolue progressivement vers plus de calme voire de quiétude.

La pleine conscience est en nous déjà, il s'agit grâce à la pratique de la laisser émerger à nouveau dans notre quotidien

LES BIENFAITS DE LA PLEINE CONSCIENCE :

Face aux événements de la vie la pleine conscience nous invite à des pratiques formelles et informelles pour être à même de trouver de la stabilité.

- Sortir du mode « Pilotes Automatique ».
- Renforcer son système immunitaire.
- Accéder à du mieux-être et de la stabilité pour faire face aux difficultés.
- Mieux vivre la douleur chronique dans ses différentes formes.
- Diminuer le stress au quotidien.
- Retrouver le sommeil.
- Diminuer les charges mentales et gérer l'anxiété et les ruminations si puissantes.
- Prévenir les risques psychosociaux, burn out, dépressions.
- Gérer ses humeurs et ses sentiments, émotions.
- Identifier les alertes de stress et développer des attitudes nourrissantes.
- Reconnecter aux sensations et à son corps.
- Développer l'écoute et la qualité relationnelle.

Nous vous proposons ainsi des programmes pour vous permettre de bénéficier de pratiques concrètes et accessibles.

Nous vous proposons ainsi le programme MBSR pour vous permettre de bénéficier de pratiques concrètes et accessibles.

- MBSR réduction du stress avec 8 séances en présentiel à Aix en Provence ou en distanciel en zoom



MBSR (méditation réduction du stress) en présentiel ou distanciel

DURÉE : 8 séances de 2h30 + coffret de méditation offert (6h et 15 méditations)

PRÉREQUIS : Un contact tél

Nous vous proposons un coffret de 15 méditations et programme de 8 semaines - voir page 52 (offert avec le programme MBSR)

Une pratique intensive de 8 semaines permet une intégration progressive de la pleine conscience dans son quotidien.

Les bienfaits constatés :

- le bien-être, la diminution du stress, l'impact des émotions, la qualité du sommeil et de la concentration,
- la diminution de l'anxiété, des états de déprime et de dépression,
- la réductions des douleurs chroniques, de la tension artérielle et la stimulation du système immunitaire

PROGRAMME

- 8 séances hebdomadaires en groupe d'une durée de 2.5 à 3 heures
- Environ une heure de pratique quotidienne individuelle
- Un entretien de clôture et d'intégration

Au total environ 24 heures de formation et de pratique en groupe.

Semaine 1 : Qu'est-ce que la pleine conscience ?

Semaine 2 : Comment nous voyons le monde ?

Semaine 3 : La respiration et le corps.

Semaine 4 : Qu'est-ce que le stress ?

Semaine 5 : Stress, réaction ou réponse consciente ?

Semaine 6 : Communication consciente.

Semaine 7 : Prendre soin de soi.

Semaine 8 : Regard vers l'arrière, regard vers l'avant.

MATÉRIEL FOURNI

- Des enregistrements audio de méditations guidées pour les pratiques individuelles
- Un manuel de pratique et de progression

VOIR PLANNING DES DATES, TARIFS ET INSCRIPTION EN FIN DE CATALOGUE

Bases PNL :

Packs formations qui reprennent les parcours identiques des bases en présentiel ou en visio

Bases Ennéagramme :

Bases CNV :

Pack privilège :

Pack formation qui contient bases pnl, cnv, Ennéagramme + masterclass en soirée en illimités + 3 h de coaching avec Jean-Jacques Verger

Vivre en confiance :

Un programme qui va vous permettre de faire face aux aléas de la vie et d'atteindre vos objectifs avec confiance et sérénité !

Méditation pleine conscience :

Vous permettre de pratiquer la pleine conscience de façon progressive et facilement

Comprendre et Gérer ses émotions :

Développer toutes ses capacités pour savoir comment gérer ses émotions et en faire une richesse d'évolution

Détail des packs formations dans les pages suivantes

PACK FORMATION ELEARNING LES BASES DE LA PNL

Découvrez la puissance de la PNL pour votre développement personnel et professionnel, ainsi que pour votre communication interpersonnelle.



- OBJECTIFS :**
- Savoir mettre à jour et clarifier ses objectifs avec la PNL.
 - Clarifier et bâtir son plan d'action pour atteindre ses objectifs.
 - Communiquer de façon positive avec ses interlocuteurs, clients, collaborateurs.

PRÉREQUIS : Aucun

CONTENU DU COFFRET ACCÈS ILLIMITÉ : 460 euros

- 18 Heures de vidéos avec Jean-Jacques Verger
- 3 heures de travail perso
- Lien : <https://elearning.efpnl.fr/formation-bases-pnl/>

PROGRAMME

- Le cadre général de la PNL : l'origine de la PNL, sa philosophie, et ses nouveaux développements dans le coaching personnel et professionnel.
- La méthodologie des objectifs : formuler clairement un objectif et réunir les éléments qui permettront de mieux les concrétiser.
- Le V.A.K.O.G. et les mouvements des yeux et la conduite des états internes : accéder volontairement à un état ressource, gérer le stress, modifier des réactions émotionnelles inadéquates, retrouver de nouvelles ressources favorables pour améliorer la vie au quotidien.
- La communication verbale et non verbale : développer un système relationnel riche, établir ou rétablir une relation plus positive, savoir comment écouter son interlocuteur, lui poser de bonnes questions et l'accompagner de façon plus constructive vers son propre développement.
- La direction de vie : vous pencher sur l'avenir de votre vie perso et pro, lui donner plus de sens, développer celle-ci en cohérence avec vos aspirations personnelles.

VOIR PLANNING DES DATES, TARIFS ET INSCRIPTION EN FIN DE CATALOGUE

PACK FORMATION ELEARNING LES BASES ENNEAGRAMME ET PANELS



OBJECTIFS :

- Identifier ses propres facettes dominantes de personnalité.
- Savoir identifier les facettes dominantes des autres personnes.

PRÉREQUIS : Aucun.

CONTENU DU COFFRET ACCÈS ILLIMITÉ : 420 euros

- 21 Heures de vidéos avec Jean-Jacques Verger
- Lien : <https://elearning.efpnl.fr/formation-bases-enneagramme/>

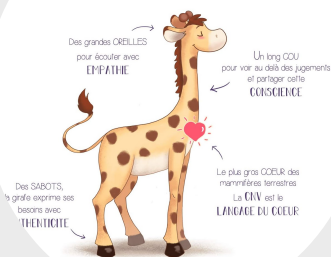
PROGRAMME

- Connaître l'histoire de l'Ennéagramme.
- Découvrir et assimiler les facettes de chacun des 9 profils.
- Observer et comprendre les facettes de personnalité au travers de vidéos de témoignages.
- Distinguer les différences et les similarités d'un profil à l'autre.
- Acquérir des clés pour repérer les profils dans son entourage.
- Connaître et expérimenter les clés d'évolution de son profil
- Rappel des différentes facettes de personnalités.
- Exercices en sous-groupes par facettes de personnalité.
- Témoignages des stagiaires sous la dynamique du formateur.
- Mise en évidence pour chaque profil des points forts et points de vigilance.
- Accéder aux leviers de motivations des profils.
- Savoir comment ajuster sa communication en fonction de son interlocuteur.
- Questions/réponses entre les participants.
- Echanges en sous-groupes sur les compréhensions nouvelles des facettes.
- Cas pratiques pour identifier des personnes de son entourage.

PACK FORMATION ELEARNING MODULE 1

INITIATION CNV

La girafe symbole
de la
COMMUNICATION NONVIOLENTE



OBJECTIFS :

- Appréhender les éléments de base du processus de CNV pour instaurer des relations de qualité
- Explorer ce qui se passe en soi avec les éléments du processus de CNV pour s'engager avec clarté dans un dialogue bienveillant
- Maîtriser les mécanismes de fonctionnement en tant qu'être humain dans les relations

PRÉREQUIS : Aucun

CONTENU DU COFFRET ACCÈS ILLIMITÉ : 260 euros

- 10 Heures de vidéos avec Jean-Jacques Verger
- Lien : <https://elearning.efpnl.fr/formation-bases-cnv/>

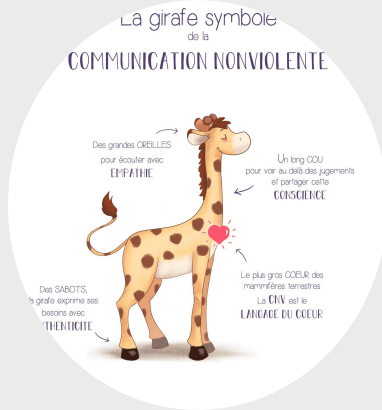
PROGRAMME

- Présentation/rappel des objectifs et du programme de formation.
- Présentation des stagiaires et des attentes de chacun pour le stage
- Présentation de la communication bienveillante et assertive
- Découvrir l'intention du processus dans nos relations
- Découvrir ce qui facilite et entrave la relation
- Modèle proposé par la CNV : la vision du monde girafe versus la vision chacal
- Comprendre et expérimenter nos besoins fondamentaux
- Déterminer les obstacles à une communication harmonieuse et respectueuse de l'autre
- Expérimenter le processus : observation, sentiment, besoin, demande
- Faire la différence entre observation et interprétation, entre besoin et stratégie
- Se relier à nos ressentis et nos sentiments dans le corps
- Clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous
- Explorer les différentes demandes
- Expérimenter les 4 manières de recevoir un message
- Validation des acquis avec un écrit/QCM individuel.

VOIR PLANNING DES DATES, TARIFS ET INSCRIPTION EN FIN DE CATALOGUE

PACK PRIVILÈGE PERSONNALITÉS ET COMMUNICATION

CNV + ENNÉAGRAMME + PNL+ MASTERCLASS + COACHING



CONTENU DU COFFRET ACCÈS ILLIMITÉ :

- 56 Heures de vidéos avec Jean-Jacques Verger
- 3 Heures de coaching individuel avec Jean-Jacques Verger
- Lien : <https://elearning.efpnl.fr/transformez-votre-vie/>

PRÉREQUIS : Aucun

TARIF : 1 440 euros

VOIR PLANNING DES DATES, TARIFS ET INSCRIPTION EN FIN DE CATALOGUE

PACK FORMATION VIVRE EN CONFIANCE

Un programme qui va vous permettre de faire face aux aléas de la vie et d'atteindre vos objectifs avec confiance et sérénité !



Au cours de cet accompagnement vous allez :

- Découvrir les clefs de la confiance en soi
- Définir ce que vous souhaitez réussir
- Explorer votre vision du monde
- Explorer la préparation mentale en 5 étapes
- Comprendre le processus d'accompagnement afin de vous permettre de le reproduire quand cela sera nécessaire

Le programme complet seulement à 69 euros :

- Accès illimité à vie
- Un programme en 5 étapes guidé par Jean-Jacques Verger
- 2 heures de vidéos
- Des exercices pratiques
- Un accompagnement guidé pas à pas
- Un processus réutilisable au quotidien

En savoir plus : nous contacter ou <https://elearning.efpnl.fr/vivre-en-confiance/>

PACK DÉCOUVREZ LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience nous invite à savourer chaque moment de notre vie et nous ouvre la porte du grand cœur ouvert grâce à des pratiques accessibles au quotidien !



La pleine conscience que nous partageons :

- Une pratique accessible à toutes et tous
- Elle peut être cultivée comme une pratique à tout instant de manière formelle ou informelle
- Des pratiques guidées et progressives
- La pleine conscience réduit l'anxiété et le stress, améliore la qualité de vie d'une façon extraordinaire.

Le programme complet seulement à 69 euros :

- Accès illimité à vie
- 6 heures de méditation guidées par Jean-Jacques Verger instructeur certifié
- 15 méditations : respiration, Scan corporel, montagne, lac...
- 8 semaines de pratiques avec un programme détaillé
- Un accès préférentiel au programme MBSR en ligne ou en présentiel avec Jean-Jacques Verger

En savoir plus : nous contacter ou <https://elearning.efpnl.fr/pleine-conscience/>



Un programme qui va vous permettre de faire face aux aléas de la vie et de savoir gérer toutes les situations de la vie !

Au cours de cet accompagnement vous allez :

- Découvrir ce que sont les émotions
- Explorer les mécanismes du cerveau et du corps
- Lire chez vous et chez les autres les différentes émotions
- Comprendre le rôle de chaque émotion
- Savoir comment faire avec chaque émotion
- Devenir expert(e) dans l'intelligence émotionnelle

Le programme complet seulement à 69 euros :

- Accès illimité à vie
- Un programme des séquences animées par Jean-Jacques Verger
- 4 heures de vidéos
- Des exercices pratiques
- Un accompagnement guidé pas à pas
- Un processus réutilisable au quotidien

En savoir plus : nous contacter ou <https://elearning.efpnl.fr/comprendre-gerer-emotions/>



- Bases, Technicien, Praticien et Maître-Praticien PNL
- Technicien, Praticien et Maître-Praticien en Hypnose Ericksonienne
- Pleine Conscience
- Formation au métier de coach professionnel
- Communiquer avec bienveillance et assertivité - CNV

Le nombre de places est limité afin de préserver la qualité de l'enseignement

**Aix-en-Provence, Manosque, Cannes, Montpellier,
Toulouse, Clermont-Ferrand, Lyon, Grenoble et Paris.**

VOIR PLANNING DES DATES, TARIFS ET INSCRIPTION EN FIN DE CATALOGUE



DURÉE : 2 jours (soit 14 heures en présentiel ou visio – de 9h à

PRÉREQUIS : Aucun

OBJECTIFS :

- Effectuer un auto-accompagnement
- Contenir et calmer l'activation émotionnelle d'un client
- Stabilisation émotionnelle d'un client
- Distinguer ce qui relève de son champ d'intervention orienter le client vers un traitement adapté.

PROGRAMME

- Présentation et rappel des objectifs du programme
- Mise à jour des attentes des stagiaires
- Émergence de l'EFT dans la psychologie énergétique
- Fonctionnement de l'EFT
- Comprendre pourquoi l'EFT fonctionne efficacement (*mécanismes de base, modes d'action et études validées*)
- Domaines d'application
- Identifier les situations émotionnelles les plus fréquentes en consultation Hypnose, PNL, coaching...
- Localiser et mémoriser les 15 points d'acupressions de l'EFT
- Présentation de l'utilité de chaque point
- Déterminer l'objectif en auto-accompagnement
- S'entraîner et s'approprier l'auto-accompagnement
- Étude de cas réels
- Orientation d'un client vers une prise en charge
- Présentation du module 2 Technicien approfondissement – Prise en charge avec l'EFT pour des situations plus complexes.

VOIR PLANNING DES DATES, TARIFS ET INSCRIPTION EN FIN DE CATALOGUE



Jean-Jacques Verger, fondateur de EFPNL, coach professionnel certifié membre ICF, enseignant Ennéagramme, Hypnose et PNL certifié des fédérations NLPNL et INLPTA, NLP Trainers et SNH, maître-praticien en thérapie brève et thérapeute orienté solutions certifié Society of NLP, instructeur de méditation pleine conscience est heureux de vous présenter ses programmes de formations certifiantes.

Vous accompagner dans votre évolution !

PLANNING ET TARIFS EFPNL 2025-2026



EFPNL

ÉCOLE DE FORMATION PNL - HYPNOSE & ÉNNÉAGRAMME

FORMATIONS PNL		BASES PNL 3 jours	TECHNICIEN PNL 6 jours	PRATICIEN PNL 12 jours	MAÎTRE-PRATICIEN PNL 21 jours
EN VISIO FRANCE ENTIÈRE ET FRANCOPHONIE Elearning	2025 & 2026	Formule Visio 9 au 11/01/2026 27 au 29/03/2026 Elearning 18h de vidéo de formation + 3h perso (nous contacter)	Formule Visio 24 au 29/11/2025 26 au 31/01/2026 20 au 25/04/2026	Formule Visio Module 1 du 22 au 27/06/2026 en visio et Module 2 en présentiel au choix dans les villes ci- dessous ou en visio du 21 au 26/09/2026	Uniquement en présentiel
EN PRÉSENTIEL					
AIX EN PROVENCE	2025	03/11 au 05/11	08/12 au 13/12		
	2026	18/02 au 20/02 23/03 au 25/03 18/05 au 20/05 06/07 au 08/07	13/04 au 18/04 12/07 au 17/07	27/04 au 02/05 + 08/06 au 13/06 27/07 au 01/08 + 3/08 au 08/08	14/09 au 19/09 + 19/10 au 24/10 + 30/11 au 5/12 + 11/12 au 13/12
CANNES	2026	02/02 au 04/02 09/03 au 11/03 04/05 au 06/05 01/07 au 03/07 10/08 au 12/08	13/04 au 17/04 01/06 au 06/06	06/04 au 11/04 + 25/05 au 30/05 06/07 au 11/07 + 03/08 au 08/08	
MONTPELLIER	2026	14/01 au 16/01 15/07 au 17/07	23/02 au 28/02 10/08 au 15/08	En visio 22 au 27/6 + 21 au 26/9 Ou présentiel 26 au 31/10 et 9 au 14/11	En programmation 2027
TOULOUSE	2025		17/11 au 22/11		
	2026	27/01 au 29/01 09/03 au 11/03 15/05 au 17/05 09/07 au 11/07 09/10 au 11/10	20/04 au 25/04 20/07 au 25/07	12/10 au 17/10 + 26/10 au 31/10	En programmation déc 2026 à fév 2027

FORMATIONS HYPNOSE ERICKSONNIENNE En présentiel		TECHNICIEN EN HYPNOSE ERICKSONNIENNE 5 jours	PRATICIEN EN HYPNOSE ERICKSONNIENNE 5 jours	MAÎTRE-PRATICIEN EN HYPNOSE ERICKSONNIENNE 15 jours
AIX-en-PROVENCE	2025	24/11 au 28/11		
	2026	2/02 au 6/02 16/03 au 20/03 11/05 au 15/05 06/07 au 10/07	02/03 au 06/03 01/06 au 05/06 13/07 au 17/07	30/03 au 03/04 + 20/04 au 24/04 + 13/05 au 17/05
CANNES	2025	29/09 au 03/10 17/11 au 21/11	1/12 au 5/12	
	2026	12/01 au 16/01 09/02 au 13/02 16/03 au 20/03 30/03 au 04/04 08/06 au 12/06 13/07 au 17/07	02/03 au 06/03 18/05 au 22/05 20/07 au 24/07	23/03 au 26/03 + 27/04 au 30/04 + 11/05 au 14/05 + 15/06 au 17/06 28/09 au 01/10 + 13/10 au 16/10 + 16/11 au 19/11 + 02/12 au 04/12
GRENOBLE	2025		24/11 au 28/11	8/09 au 11/09 + 7/10 au 10/10 + 03/11 au 06/11 + 3/12 au 5/12
	2026	19/01 au 23/01 Formule Week : 10 au 12/04 + 25 au 26/04 20/07 au 24/07 28/09 au 02/10	16/02 au 20/02 Formule Week : 29 au 31/05 + 13 au 14/06 27 au 31/07 02/11 au 07/11	24/03 au 27/03 + 21/04 au 24/04 + 19/05 au 22/05 + 17/06 au 19/06 15/09 au 18/09 + 13/10 au 16/10 + 17/11 au 20/11 + 16/12 au 18/12
MONTPELLIER	2026	16/03 au 20/02 20/07 au 24/07	16/03 au 20/03 27/07 au 31/07	7/09 au 11/09 + 5/10 au 9/10 + 2/11 au 6/11
TOULOUSE	2025	06/10 au 10/10	24/11 au 28/11	08/09 au 12/09 + 21/10 au 23/10 + 04/11 au 07/11
	2026	02/02 au 06/02 06/04 au 10/04 06/07 au 10/07	09/03 au 13/03 18/05 au 22/05 27/07 au 31/07	06/04 au 10/04 + 13/04 au 17/04 + 01/05 au 05/05

FORMATIONS ENNEAGRAMME		BASES + Panels offert 3 JOURS	TECHNICIEN 4 JOURS	PRATICIEN 4 JOURS	MAÎTRE- PRATICIEN 5 JOURS
ELEARNING	2025 & 2026	Elearning 21h de vidéo nous contacter			
Aix en Provence (En présentiel)	2026	4/02 au 6/02 11/05 au 13/05 9/07 au 11/07	20/07 au 23/07	8/09 au 11/09	5/10 au 9/10
Toulouse (En présentiel)	2026	4/03 au 6/03 27/06 au 29/06			

CNV COMMUNICATION BIENVEILLANTE		Module 1 Initiation 2 jours	Module 2 Ouverture au dialogue 2 jours	Module 3 Pratique du dialogue 2 jours
Elearning	2025 & 2026	Elearning 10h de vidéo + 4 h perso nous contacter)		
AIX-en-PROVENCE (présentiel)	2025/ 2026	17 et 18/11/2025 9 et 10/02/2026 4 et 5/05/2026 18 et 19/07/2026	29 et 30/11/2025 21 et 22/02/2026 20 et 21/07/2026	17 et 18/01/2026 14 et 15/03/2026 12 et 13/09/2026
TOULOUSE (présentiel)	2026	12/03 et 13/03	4/04 et 5/04	25/04 et 26/04

Formules/ modules 203 h/ 29 jours	Module 1 PNL, Ennéagramme et CNV 56 heures	Module 2 Fondamentaux posture + coaching orienté solutions 70 heures	Module 3 Technicien PNL 42 heures	Module 4 Vie/entreprise & intelligence émotionnelle 35 heures
Modalités elearning ou visio ou présentiel	Modalités au choix : elearning, visio ou présentiel suivant les modules			
Elearning	2025-2026 Toute l'année à votre rythme - 56 heures de vidéos (PNL & Ennéagramme & CNV)			
Visio	2026 PNL 9 au 11/01 ou 27 au 29/03		2025 24 au 29/11 2026 26 au 31/01 ou 20 au 25/04	
Aix en Provence (Présentiel)	2026 Ennéa 4 au 6/02 CNV 9 et 10/02 PNL 18 au 20/02 OU CNV 4 et 5/05 Ennéa 11 au 13/05 PNL 18 au 20/05	2026 23 au 27/02 + 15 au 19/06 OU 25 au 29/05 + 15 au 19/06	2026 13 au 17/04 OU 13 au 17/07	2026 31/08 au 4/09 OU 31/08 au 4/09
Toulouse (Présentiel)	2026 Ennéa 4 au 6/03 PNL 9 au 11/03/2026 CNV 12 et 13/03/2026	2026 15 au 20/03 + 18 au 22/05	2026 20 au 25/04	2026 22 au 26/06

ANALYSE TRANSACTIONNELLE	4 JOURS	
PRÉSENTIEL AIX EN PROVENCE	2026	20 au 23/01

COACHING ÉQUIPE	4 JOURS	
PRÉSENTIEL AIX EN PROVENCE	2026	En programmation

IKIGAI	4 JOURS	
PRÉSENTIEL AIX EN PROVENCE	2026	En programmation

FORMATION EFT	3 JOURS	
AIX en PROVENCE (En présentiel)	2026	28 au 30 mars 2026

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE	8 ateliers de 2 h30	
En présentiel Aix en Provence	2025 & 2026	1 séance par semaine sur 8 semaines - 17h30 à 20h 11/9 + 16/9 + 23/9 + 30/9 + 7/10 + 14/10 + 4/11 + 12/11/2025 1 séance par semaine sur 8 semaines - 17h30 à 20h 24/03 + 31/03 + 14/4 + 28/4 + 12/5 + 19/5 + 26/5 + 9/6/2026

FORMATIONS PNL

FORMULES	NIVEAUX DE FORMATION	Prérequis	Nbre de jours Nbre d'heures	TARIF TTC particuliers TPE et PME	TARIF HT entreprises / financement
TARIF PAR MODULE (se font dans l'ordre)	Bases PNL (existe aussi en elearning et visio)	Aucun	3 jours (21h)	520 €	980 €
	Technicien PNL	Bases PNL	6 jours (42h)	1 125 €	1 960 €
	Praticien PNL	Technicien PNL	12 jours (84h)	1 950 €	3 200 €
	Maître-praticien PNL	Praticien PNL	21 jours (147h)	3 570 €	5 600 €
REMISES PACKS	Bases + technicien PNL	Aucun	9 jours (63h)	1 482 €	2 780 €
	Certification NLPNL Praticien PNL (Bases + Technicien + Praticien PNL)	Aucun	21 jours (147h)	3 213 €	5 660 €
	Certification NLPNL Maître-praticien PNL (Bases + Tech + Prat + Maître-praticien)	Aucun	42 jours (294h)	5 880 €	9 960 €

FORMATIONS HYPNOSE ERICKSONIENNE

FORMULES	NIVEAUX DE FORMATION	Prérequis	Nombre de jours et heures	TARIF TTC particuliers - TPE et PME	TARIF HT entrepris es financem ent
TARIF PAR MODULE (se font dans l'ordre)	Technicien Hypnose Ericksonienne	Aucun	5 jours (35h)	894 €	1 210 €
	Praticien Hypnose Ericksonienne	Technicien HE	5 jours (35h)	894 €	1 210 €
	Maître-praticien Hypnose Ericksonienne	Praticien HE	15 jours (105h)	2 880 €	3 550 €
	Stratégie d'installation en cabinet/activité pro (Thérapeute, accompagnants...)	À partir Praticien	4 jours (28h)	693 €	990 €
REMISES PACKS	Technicien + Praticien Hypnose Ericksonienne	Aucun	10 jours (70h)	1 650 €	2 180 €
	Praticien + Maître-Praticien HE	Technicien HE	20 jours (140h)	3 339 €	4 200 €
	Technicien + Praticien + Maître-Praticien HE	Aucun	25 jours (175h)	4 095 €	5 200 €

TARIFS ENNÉAGRAMME- CNV ET FORMULES ELEARNING

FORMATIONS ENNEAGRAMME				
INTITULÉ	Prérequis	Nbre de jours Nbre d'heures	TARIF TTC particuliers TPE et PME	TARIF HT entreprises / financement
Bases Ennéagramme présentiel (existe aussi en formule elearning et visio : nous contacter)	Aucun	3 jours soit (14h)	420 €	660 €
Technicien en Ennéagramme (Sous-types, ailes et flèches)	Bases	4 jours soit (28h)	600 €	880 €
Praticien en Ennéagramme	Bases et Technicien	4 jours soit (28h)	600 €	880 €
Maître-Praticien en Ennéagramme (Croyances et émotions, PNL, Pleine conscience et sytémie/groupe/équipe)	Praticien + module 1 et 2 en CNV	5 jours soit (35h)	750 €	1 100 €

PACKS ENNEAGRAMME				
INTITULÉ	Prérequis	Nbre de jours Nbre d'heures	TARIF TTC particuliers TPE et PME	TARIF HT entreprises / financement
Bases + Technicien + Praticien	Aucun	11 jours soit (77h)	1 488 €	2 180 €
Parcours complet bases à Maître-Praticien	Aucun (juste rajouter CNV)	16 jours (113h)	2 178 €	3 200 €

FORMATIONS CNV				
INTITULÉ	Prérequis	Nbre de jours Nbre d'heures	TARIF TTC Particuliers TPE et PME	TARIF HT entreprises / financement
CNV - Module 1 Initiation - existe en formule elearning et visio nous contacter	Aucun	2 jours (14h)	260 €	320 €
CNV - Module 2 Ouverture au dialogue	Module 1	2 jours (14h)	240 €	320 €
CNV - Module 3 Pratique du dialogue	Module 2	2 jours (14h)	240 €	320 €
Pack CNV si les 3 modules immédiatement	Aucun	6 jours (42h)	680 €	864 €

PACKS FORMATIONS ELEARNING			
INTITULÉ DES COFFRETS VIDÉOS + ATELIERS GRATUITS	Prérequis	Nbre d'heures	Tarif du coffret
Bases PNL - Pack de 18h de vidéos + 3h perso	Aucun	21h	460 €
Bases Ennéagramme - Pack de 21h de vidéos + 3 h perso	Aucun	21h	420 €
Bases CNV - Pack de 10h de vidéos + 4h perso	Aucun	14 h	260 €
Pack Privilège Bases PNL + CNV + Ennéagramme + 3h de coaching individuel avec JJ Verger	Aucun	59h	1 440 €

TARIFS COACH PROFESSIONNEL & LEADER AGAPÉ

PARCOURS PROFESSIONNEL VIE/ENTREPRISE & INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

INTITULÉ	Prérequis	Nbre de jours Nbre d'heures	TARIF TTC particuliers/ TPE et PME	TARIF HT entreprises / financement
Coach professionnel/manager coach - formule complète 29 jours de présentiel	Aucun	203 h	5 270 €	7 500 €
Nous contacter pour autres formules		29 jours		

MODULES COMPLÉMENTAIRES

INTITULÉ	Prérequis	Nbre de jours Nbre d'heures	TARIF TTC particuliers TPE et PME	TARIF HT entreprises / financement
Pack réussite stratégie digitale coach Si choisi dès le début de la formation 3h de coaching individuel en plus avec JJ Verger	En cours formation coach	Accompagnement sur le processus complet	5 300 €	6 500 €
Coaching d'équipe	Formation coach	5 jours en présentiel (35h)	990 €	1 250 €
Coach quête de sens IKIGAI	Formation coach	4 jours en visio/présentiel (28h)	600 €	990 €
Praticien PNL certifié NLPNL	Formation coach	6 jours en présentiel (42h)	1 020 €	1 500 €

REMISES ADDITIONNELLES(pour particuliers, non cumulables)

REMISES ADDITIONNELLES(pour particuliers, non cumulables)	REMISE
Demandeurs d'emploi de moins de 26 ans avec justificatif	-10 %
Votre conjoint(e) vous accompagne (règlement sous même pli)	-15% (pour les 2 personnes)

ANALYSE TRANSACTIONNELLE

INTITULÉ	Prérequis	Nbre de jours Nbre d'heures	TARIF TTC Particuliers TPE et PME	TARIF HT entreprises / financement
Formation Analyse Transactionnelle concepts essentiels	Aucun	4 jours (28 heures)	750 €	1 250 €

MBSR

INTITULÉ	Prérequis	Nbre de jours Nbre d'heures	TARIF TTC Particuliers TPE et PME	TARIF HT entreprises / financement
Méditation pleine conscience MBSR (coffret offert de 15 méditations)	Aucun	8 fois 2h30 (20h)	384 €	450 €

PACK FORMATION ELEARING

INTITULÉ DES PACKS VIDÉOS	Prérequis	Nbre d'heures	Tarif du coffret
Bases PNL - pack de 18h de vidéos + 3 heures perso	Aucun	21h	460 €
Bases Ennéagramme - pack de 21 de vidéos	Aucun	21h	420 €
Bases CNV - pack de 10h de vidéos + 4 heures perso	Aucun	14 h	260 €
Pack Privilège Bases PNL + CNV + Ennéagramme + 3h de coaching individuel avec JJ Verger	Aucun	59h	1 440 €
Pack formation Vivre en confiance	Aucun	2h	69 €
Pack formation Méditation pleine conscience	Aucun	6 h	69 €
Pack formation Comprendre et gérer ses émotions	Aucun	3 h	69 €
Révisions bases pnl ou cnv ou Ennéagramme	Aucun	14 à 21h	69 €

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

DEMANDES D'INSCRIPTION :

SUR LE SITE :

<http://efpnl.fr/contact/inscription>

PAR COURRIER :

EFPNL

310 chemin des Bons Enfants

13580 La Fare les Oliviers

PAR TÉLÉPHONE :

06 19 44 67 73

PAR E-MAIL :

contact@efpnl.fr

A la réception du formulaire nous vous envoyons un contrat qui une fois signé confirme votre inscription. Une convocation avec lieu et horaire vous est envoyée par e-mail au minimum 10 jours avant le début de la formation.

Nom :

Prénom :

E-MAIL :

Tél portable : _ _ _ _ _

Adresse :

Code Postal :

.....

Ville :

Situation/activité professionnelle :

Bénéficiez vous d'une prise en charge pour le financement de la formation (merci de cocher) : OUI/NON

NON financement personnel

☐

Financement FIFPL

☐

Autres financement (pas de CPF)

☐

Nom et adresse de l'entreprise/organisme pour le financement

.....
.....

INTITULÉS DES FORMATIONS SOUHAITÉES :

..... en Dates : du/...../..... au/...../..... Ville

..... en Dates : du/...../..... au/...../..... Ville

..... en Dates : du/...../..... au/...../..... Ville

..... en Dates : du/...../..... au/...../..... Ville

..... en Dates : du/...../..... au/...../..... Ville

Motivations à ces formations : quelles sont vos besoins et attentes pour cette/ces formations ?

.....
.....

Comment vous nous avez connu ?

RQTH : reconnaissance de qualité de travailleur handicapé, merci de nous aider à vous accompagner (contact : JJ Verger 0619446773).

Avez-vous besoin de modalités d'adaptation et si oui lesquelles ?

.....
.....

Formule pack (plusieurs formations) : OUI / NON

Montant total :€

Montant acompte (30%) :€

Le règlement par chèque à l'ordre de EFPNL ou par virement qui vous sera envoyé avec le contrat.

“Je valide les informations ci-dessus pour recevoir le contrat/convention par mail qui confirmera mon inscription “

Fait à :

Le : / /

Signature :

Nous rejoindre sur Facebook : <https://www.facebook.com/EfpnlEfcoaching>