

Présentation formation « Préparation mentale des jeunes (et moins jeunes) avec la PNL »

Dernière mise à jour : 21/07/2026

ORGANISATION : À distance
DURÉE : 14 heures sur 4 jours

PUBLIC

Pour les coachs qui souhaitent mieux accompagner leurs clients dans leurs challenges, en acquérant des outils très pratiques et efficaces de préparation mentale.

PREREQUIS

Avoir suivi le module "Posture de coach" chez Elevatio ou avoir été formé à la posture de coach et aux fondamentaux du coaching dans une autre école de coaching (21h de formation minimum)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- (Re)découvrir et approfondir les fondamentaux de la PNL sous l'angle de la préparation mentale : concepts, présupposés essentiels, stratégies, protocoles...
- Pratiquer et s'approprier les briques de base : ancrages/états ressources, dissociations, submodalités...
- Pratiquer, s'approprier et intégrer les protocoles de PNL utiles dans un contexte de préparation mentale : ancrages, brouillages, dissociation simple...
- Être capable de mettre en place une stratégie d'accompagnement pour aider son client à être au meilleur de lui-même lors de son événement.

DESCRIPTION / CONTENU

Cette formation est spécialement conçue pour les coachs qui disposer des outils les plus efficaces pour accompagner leurs clients (qu'il s'agisse d'enfants, de jeunes ou d'adultes) à être au top pour relever leurs challenges :

- Prise de parole en public
- Entretien de recrutement

Elevatio 34, boulevard des Italiens, 75009 PARIS
Tél : 07 56 86 03 12 – Email : cyril.godon@elevatio.fr - SIRET : 909 928 988 00015
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11756447675 auprès du préfet de Région Ile-de-France

- Examen/concours écrit ou oral
- Compétition sportive
- Tout autre événement challengeant pour le client

Elle permet de découvrir et de s'approprier les meilleures techniques de PNL pour accompagner mentalement ses clients à se dépasser.

Programme :

- Découverte des concepts essentiels de la PNL utiles pour préparer mentalement son client.
- Découverte et pratique des techniques d'ancrage les plus puissantes et adaptées à son client.
- Découverte et pratique de techniques simples mais très puissantes pour aider son client à ne pas "se faire polluer" par d'éventuelles mauvaises expériences passées.
- Découverte et pratique de techniques de visualisation permettant de créer une représentation optimale du déroulé de son événement à venir, de manière à prendre confiance et à identifier/automatiser les comportements de réussite.

La formation aborde les spécificités de la mise en œuvre de ces techniques en présentiel ou en distanciel.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique
- Démonstrations
- Exercices pratiques en binôme ou trinôme

MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- Support de cours au format PDF.
- Accès aux replays de la formation, offrant la possibilité de revoir tranquillement les explications et les démonstrations ultérieurement.

MODALITÉS D'EVALUATION ET SANCTION

- Une évaluation continue est réalisée tout au long de la formation.
- Une évaluation finale, sous forme de questions/réponses semi-ouvertes, est effectuée en fin de formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Il nous tient à coeur de permettre à chacun, quel que soit son handicap ou ses besoins spécifiques de venir se former chez nous pour réaliser son projet d'accompagner les jeunes par le coaching.

Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, merci de bien vouloir prendre contact avec notre référent handicap Cyril Godon afin que nous puissions définir et anticiper

ensemble les aménagements éventuels à mettre en place pour favoriser la réussite de votre parcours.

INFORMATION SUR L'ADMISSION

1. La personne intéressée par la formation réserve un entretien téléphonique pour vérifier l'adéquation de la formation à ses besoins et valider les prérequis d'admission.

2. Si la démarche est préqualifiée, un devis est envoyé au candidat stagiaire, qui peut confirmer son intérêt en le signant. Il est alors invité à remplir un dossier lui permettant de fournir les pièces justificatives éventuelles, d'expliquer son parcours, son projet et sa motivation.

3. Les candidatures sont validées par le responsable de programme ou le responsable pédagogique.

4. Elevatio confirme la validation de la candidature en envoyant un contrat de formation que le candidat stagiaire peut signer pour confirmer son engagement.

Les admissions se font dans la limite des places disponibles dans un groupe (14 personnes max.) et sont closes 48 heures avant le début de la formation.

FORMATEUR(S)



Cyril GODON

Coach et formateur passionné en coaching et en PNL, Cyril rêve d'un monde dans lequel chaque enfant et chaque jeune ait accès à des adultes bienveillants et modélisants et puisse apprendre facilement les clés essentielles pour développer sa confiance en soi, son estime de soi, prendre conscience de ses importants et son sens pour prendre sa place sereinement dans vie .
Il est engagé depuis des années dans l'accompagnement des jeunes et reprend Elevatio en 2021 pour développer la formation professionnelle au coaching de jeunes.
On dit de lui qu'il a à cœur de partager les meilleures pratiques, qu'il est clair, précis, généreux et enthousiaste.

TEMOIGNAGES

"La formation de Préparation mentale des jeunes (et moins jeunes) avec la PNL nous donne un aperçu de ce que l'on peut faire avec des protocoles PNL. C'est un vrai plus pour nos coachings surtout lorsqu'on accompagne des jeunes sur des sujets tels que les concours d'entrée d'écoles

ou les examens ou encore les compétitions sportives. Je conseille vivement cette formation pour ses contenus et outils efficaces!"

Marilyn (69), en mars 2025

"Un module dense en information. Les supports sont top, le formateur passionné, passionnant et généreux dans son approche. Le temps consacré à l'entrainement, la mise en pratique avec feedback est vraiment précieux."

Charlotte (84), en février 2025

"J'ai adoré. Formation très pertinente, utile, synthétique, bref 5 étoiles"

Laura (75), en février 2025

"La formation préparation mentale avec la PNL d'Elevatio est très intéressante pour aider les jeunes à se préparer à leurs futurs événements (oraux, entretiens, examens, compétitions sportives...).

Cyril nous a démontré l'efficacité des outils de PNL et leur utilisation précise. J'ai beaucoup aimé cette formation, un grand merci à Cyril qui m'a beaucoup appris grâce à sa bienveillance et son professionnalisme. J'ai hâte d'utiliser cette formation dans mes accompagnements."

Virginie (59), en février 2024

"Un must have : le module préparation mentale permet à nous coach de mieux nous muscler afin d'accompagner nos coachés dans l'atteinte de leur objectif/challenge.

C'est un super module rempli de beaux apprentissages et de pépites faciles à utiliser et à mettre en place au quotidien."

Nesrine (75), en février 2024

"Quel plaisir d'avoir participé à cette formation. Chaque concept est expérimenté pendant la session pour nous permettre une bonne appropriation.

J'ai beaucoup apprécié l'engagement de chacun des participants lors des sessions.

Le sujet de cette formation est très pertinent pour accompagner les jeunes et moins jeunes à des moments clés de leur parcours. Merci."

Elevatio 34, boulevard des Italiens, 75009 PARIS
Tél : 07 56 86 03 12 – Email : cyril.godon@elevatio.fr - SIRET : 909 928 988 00015
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11756447675 auprès du préfet de Région Ile-de-France

Florence (59), en février 2024

"La formation animée par Cyril est dynamique, rythmée, participative. Son approche favorise les moments d'expérimentation.

La formation va me permettre d'enrichir mes accompagnements avec des outils et protocoles spécifiques.

Je ne peux que recommander cette formation avec Cyril. À utiliser et diffuser sans modération."

Corinne (69), en février 2024

"Une formation passionnante, progressive, structurée.

Cyril nous a offert des outils variés et efficaces. Nous les avons tous testés pour nous les approprier. C'est un excellent pédagogue, qui instille une très belle énergie au sein du groupe.

C'est une excellente formation, je l'en remercie chaleureusement."

Bénédicte (33), en mai 2023

"Merci Cyril pour cette formation pratique qui me permet d'accompagner les jeunes avec de nouveaux outils puissants et simples.

Bravo pour ton dynamisme, ton écoute, ta pédagogie, ta bonne humeur et ta bienveillance !!

Je recommande cette formation pour accompagner les jeunes en préparation mentale.

Les échanges et les séances d'apprentissage sont très importantes."

Caroline (74), en mai 2023

"La formation à la préparation mentale par la PNL que propose Elevatio est de très grande qualité, alternant avec professionnalisme apports théoriques et exercices pratiques, dans une ambiance détendue. Avec beaucoup de simplicité et de passion, Cyril partage son savoir et ses compétences. Je recommande vivement."

Marie-Neiges (74), en mai 2023

"Une formation très riche et dense avec des outils simples, concrets et directement applicables que Cyril nous partage avec toute sa passion, sa générosité et sa pédagogie. Chaque outil fait

l'objet d'une démo avant d'être testé en petits groupes dans une très bonne ambiance, à la fois conviviale et bienveillante. Merci beaucoup Cyril !"

Alexia (67), en mai 2023

"Avec cette formation, la préparation mentale devient accessible au coach avec des outils faciles à comprendre et à utiliser, et au coaché avec un effet "immédiat".

L'expérience de Cyril, sa disponibilité, son énergie et sa envie de transmettre les outils de la PNL m'ont permis d'être en confiance et de tester en petit comité et dans un cadre bienveillant des techniques qui je pourrai utiliser avec mes clients. Merci :)"

Angélique (92), en mai 2023

"Cette formation m'a réconciliée avec les webinaires de formations "magistrales" puisque les temps d'expérimentation ont été programmés de manière équilibrée dans le programme et que la technologie utilisée a permis une bonne interaction entre les stagiaires et les animateurs.

Je recommande chaudement !"

Arlette (75), en mai 2023

"C'était pour moi une première expérience de formation chez Elevatio. J'ai particulièrement apprécié le côté pratique de la formation avec les outils concrets et applicables directement, l'enthousiasme du formateur pour sa discipline et le coté chaleureux du petit groupe. Je recommande à 100%.

Je recommande chaudement !"

Nathalie (06), en mai 2023