

## **I - OBJECTIFS DE LA FORMATION**

La formation de Praticien en communication interpersonnelle certifiée AMNOS se décline en 4 blocs de compétences pouvant être validés indépendamment les uns des autres dans le cadre d'un parcours de formation personnalisé défini à la suite d'un positionnement du candidat.

- **BLOC 1 : Choisir une posture appropriée en conscience de soi**

1. Identifier la posture de la rhétorique contemporaine avec ses limites
2. Adopter la posture de la méthode AMNOS pour instaurer une relation de qualité
3. Exercer son attention à l'autre en ayant conscience de soi avec les neurosciences
4. Créer l'alliance avec son interlocuteur

- **BLOC 2 : Identifier les modes de communications utilisés**

5. Communiquer efficacement pour une compréhension des personnes et des situations
6. Repérer les jeux de pouvoir et les conflits pour adopter une posture appropriée
7. Communiquer avec la PNL pour conscientiser les situations vécues

- **BLOC 3 : Conduire un processus de changement relationnel**

8. Poser le cadre de l'intervention du praticien
9. Aller à la rencontre de l'autre sur sa planète en le questionnant
10. Identifier et simplifier des responsabilités
11. Elaborer un compromis
12. Adapter sa communication selon les situations
13. Préparer sa communication
14. Communiquer son message en public

## **II – PUBLIC CONCERNE**

La formation de Praticien en communication interpersonnelle certifiée AMNOS s'adresse à des personnes qui veulent développer des compétences relationnelles au sein de leur activité professionnelle ou dans un cadre privé.

Ces compétences sont notamment recherchées dans toutes les fonctions de management, de ressources humaines, d'encadrement et d'éducation d'enfants, d'adolescents, en milieu éducatif et scolaire, mais aussi dans la sphère familiale, dans la vie de couple et à titre personnel pour se faire entendre, comprendre, respecter, et se positionner avec assertivité dans des situations de tensions en toute bienveillance.

La méthode Amnos®, empreinte d'humanisme permet de dépasser les conflits interpersonnels de la vie quotidienne. Ainsi, elle constitue un outil précieux à l'usage des professions de l'accompagnement, des consultants en communication, des coachs et des psychothérapeutes.

### **III – PRE-REQUIS**

Un niveau BAC + 2 est demandé. Les expériences professionnelles en relation avec l'accompagnement, la gestion des ressources humaines et le management sont appréciées.

#### **Demande d'inscription :**

Le candidat complète un dossier comportant une lettre de motivation, un CV, la photocopie des diplômes.

#### **Procédure d'admission :**

- Tests de positionnement (auto-évaluation ; QCM).
- Entretien afin de vérifier la cohérence entre le candidat, (motivations, projet professionnel, compétences acquises) et la formation (compétences visées, objectifs et contenus). Cet entretien se déroule dans notre cabinet, 4, allée des pins à Gradignan ou en Visio-Call.
- Personnalisation du parcours de formation étudiée.

#### **Emission d'un avis sur la validité de la candidature :**

Si l'avis est favorable, une convention de formation professionnelle est signée et une convocation est adressée aux participants pour chaque période en présentiel.

### **IV – DUREE DE LA FORMATION ET MODALITES D'ORGANISATION**

#### **Durée et planification de la formation**

- **La durée de la formation** en présentiel est de 70 heures et au moins 30 heures en intersessions pour réaliser des recherches documentaires et de la pratique professionnelle.
- **Cette formation comporte trois cycles complets par an** pour répondre le mieux possible aux attentes des candidats.

**Effectifs :** la formation privilégie les petits groupes (les sessions sont maintenues à partir de 4 stagiaires par session et elles n'excèdent pas 12 personnes).

## Organisation d'une journée de cours :

Les journées comportent 7 heures de cours.

## V – LIEUX DE LA FORMATION

Le lieu de la formation est déterminé en fonction de l'effectif.

## VI – ACCESSIBILITE DES PERSONNES HANDICAPEES

Nos lieux de formations sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Les personnes atteintes de handicap souhaitant s'inscrire à cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les modalités de leur accompagnement.

## VII – CONTENUS DE LA FORMATION

La formation de Praticien en communication Amnos se décline en 4 blocs de compétences :

3 BLOCS DE COMPETENCES	HORAIRES PRESENTIEL	HORAIRES INTERSESSION
BLOC 1 : Choisir une posture appropriée en conscience de soi	23	6
BLOC 2 : Identifier les modes de communications utilisés	15	4
BLOC 3 : Conduire un processus de changement relationnel	32	20
<b>TOTAUX HORAIRES</b>	<b>70 heures</b>	<b>30 heures</b>

## I - SAVOIR-ETRE

### BLOC 1 : CHOISIR UNE POSTURE APPROPRIEE EN CONSCIENCE DE SOI

#### Activité 1 : Identifier la posture de la rhétorique contemporaine avec ses limites

- Définition de la rhétorique
- Historique de la rhétorique, références à l'antiquité et évolution jusqu'à nos jours
- Bases théoriques de la rhétorique
- Les formes d'échanges verbales : exemples et mises en applications

Erika BAILLERES - Centre de formation AMNOS - 4, Allée des pins - 33170 Gradignan - Tél : 07 60 52 26 01  
Courriel : formationamnos@gmail.com , SIRET 520 379 900 000 35

Déclaration d'activité n°75331422833 – Organisme certifié QUALIOPi pour action de formation sous le n° B01479

- Les conséquences négatives d'une posture dominante
- L'illusion de la puissance d'un ego fort

### **Activité 2 : Adopter la posture de la méthode AMNOS pour instaurer une relation de qualité**

- La planète de l'autre (la carte n'est pas le territoire)
- La posture du non-sachant
- L'équité d'une relation
- Les dangers de l'interprétation (jeux de rôles)

### **Activité 3 : Exercer son attention à l'autre en ayant conscience de soi (neurosciences)**

- Les bases du fonctionnement du cerveau et la latéralité cérébrale
- L'interaction cœur/cerveau/respiration et la conscience ; la cohérence cardiaque
- La physiologie du stress, ses conséquences et les moyens de régulation
- L'importance des émotions et notre capacité à les gérer
- Les neurosciences affectives et sociales : des explications pour comprendre les relations
- La conscience de soi et la place de l'ego
- Les styles émotionnels en lien avec la personnalité
- Le concept d'enfant intérieur

### **Activité 4 : Créer l'alliance dans une conversation**

- L'installation de la relation avec la création de l'alliance
- Le respect des distances en référence à la proxémie
- La calibration et la synchronisation (introduction aux neurones miroir)
- Le maintien de la relation tout au long de l'échange

---

**Validation du bloc 1** : à partir d'une mise en situation complétée par un oral.

Délivrance d'un certificat attestant l'acquisition des compétences visées.

---

## II - SAVOIR-FAIRE

### **BLOC 2 : IDENTIFIER LES MODES DE COMMUNICATIONS UTILISES**

#### **Activité 5 : Communiquer efficacement pour une compréhension des personnes et des situations**

- Les modes de langage corporel et verbal
- Le processus de communication, la transmission des informations
- Les freins à la communication
- Les techniques de communication, l'écoute active, l'assertivité, l'affirmation de soi
- Les apports de la PNL en communication
- La communication avec les personnes agressives et manipulatrices

#### **Activité 6 : Repérer les jeux de pouvoir et les conflits pour adopter une posture appropriée**

- Les jeux de pouvoir, les situations manipulateurs/manipulés
- Le triangle dramatique de Karpman
- Les attitudes dans les conflits et leur résolution

#### **Activité 7 : Communiquer avec la PNL pour conscientiser les situations vécues**

- Les principes de la PNL, le traitement de l'information
- L'identification et l'utilisation du métamodèle
- L'identification et l'utilisation des métaprogrammes
- Les perceptions sensorielles et leurs représentations ● La mise en œuvre de techniques de communication

---

**Validation du bloc 2** : à partir d'une mise en situation complétée par un oral.

Délivrance d'un certificat attestant l'acquisition des compétences visées.

---

## **BLOC 3 : CONDUIRE UN PROCESSUS DE CHANGEMENT RELATIONNEL**

### **Activité 8 : Poser le cadre de l'intervention du praticien**

- L'écologie du cadre
- La Convention Amnos
- Le cadre objectif Amnos
- L'écologie des motivations

### **Activité 9 : Aller à la rencontre de l'autre sur sa planète en le questionnant**

- Les trois niveaux de croyances et les recadrages
- La bascule émotionnelle Amnos
- Les techniques de questionnements

### **Activité 10 : Identifier et simplifier des responsabilités**

- L'identification des responsabilités à travers une histoire
- L'incidences des émotions basses sur la communication
- Le protocole Amnos de simplification des responsabilités

### **Activité 11 : Elaborer un compromis**

- Création des conditions favorables à un compromis
- Le protocole Amnos pour établir un compromis
- La démarche du compromis en systémie
- La communication dans un couple

## **III - FAIRE SAVOIR**

### **Activité 12 : Adapter sa communication selon les situations**

- Les intérêts du langage métaphorique
- Le protocole Amnos du silence
- Le protocole Amnos pour créer la relation

### **Activité 13 : Préparer sa communication**

- Le protocole général et la pyramide Amnos
- La formulation d'une requête, d'une remarque, d'un reproche
- L'expression de ses ressentis
- L'écologie de la communication

### **Activité 14 : Communiquer son message en public**

- La préparation à la prise de parole
- La composition du message

---

**Validation du bloc 3** : à partir d'une mise en situation complétée par un oral.  
Délivrance d'un certificat attestant l'acquisition des compétences visées.

## **VIII – MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES**

Les cours sont coanimés par deux coachs dont les compétences se complètent.

Les apprentissages intègrent des connaissances pour développer des compétences pratiques avec différents supports :

- Contenus pédagogiques diffusés en vidéoprotection ; documents accessibles au centre de ressources dans les locaux de la formation, et prochainement en ligne.

Erika BAILLERES - Centre de formation AMNOS - 4, Allée des pins - 33170 Gradignan - Tél : 07 60 52 26 01  
Courriel : formationamnos@gmail.com , SIRET 520 379 900 000 35

Déclaration d'activité n°75331422833 – Organisme certifié QUALIOPF pour action de formation sous le n° B01479

- Alternance d'apports théoriques avec des démonstrations et des exercices de mises en situations entre pairs et avec le coach.
- Apprentissage de plusieurs outils d'accompagnement (Méthode AMNOS®, PNL) et découverte de l'Approche Narrative, de la visualisation, de l'hypnose Ericksonienne, de l'EFT, de techniques de réinitialisation avec les mouvements oculaires.
- Suivi en intersession en visio-call et ateliers d'entraînement au coaching dans le centre de formation.
- Supervision en coaching,
- Accompagnement au projet professionnel : transfert des compétences de coaching dans une activité existante ou création d'une nouvelle activité professionnelle.

## IX – MODALITES D’EVALUATION

**Evaluations formatives** : tout au long du parcours de formation, les acquisitions des stagiaires sont évaluées afin d’ajuster les enseignements en fonction de la progression de chacun, pour une préparation optimale aux épreuves certificatives.

**Evaluations certificatives** : Chaque bloc de compétences fait l’objet d’une certification, soit lors d’une séance de coaching, soit avec une étude de cas, soit par la soutenance du projet professionnel (voir tableau ci-après).

### Conditions d’attribution du Certificat de coaching professionnel Amnos :

- Tout candidat doit avoir participé à l'intégralité de la formation (en présentiel et avoir effectué les travaux en intersession) pour se présenter aux épreuves. Certains candidats, suite au positionnement, pourront être dispensés d’un ou de plusieurs blocs.

BLOCS DE COMPETENCES	CERTIFICATION
<b>BLOC 1 : Choisir une posture appropriée en conscience de soi</b>	<b>Séance de communication</b>
<b>BLOC 2 : Identifier les modes de communications utilisés</b>	<b>Séance de communication</b>
<b>BLOC 3 : Conduire un processus de changement relationnel</b>	<b>Séance de communication</b>

- Chaque bloc de compétences doit être validé (note > 10/20).

**Rappel** : les candidats ont la possibilité de personnaliser leur parcours de formation en fonction des blocs déjà validés lors du positionnement.

## **X – SUITE DE PARCOURS ET DEBOUCHES**

**Insertion professionnelle :**

- **Intégration des compétences de communication interpersonnelle** dans le cadre d'une activité existante pour améliorer sa performance professionnelle

**Exemples** : management, gestion des ressources humaines ; encadrement d'enfants, d'adolescents, d'étudiants en milieu scolaire, éducation spécialisée ; approfondissement des anamnèses pour les thérapeutes et au-delà dans la prise de soin de la personne...

## **Poursuite de formation :**

• **Apprentissages de métiers de la relation d'aide** : Coach, psychothérapeute, consultant en ressources humaines, éducateur spécialisé, médiateur familial, assistant social, assistante maternelle, animateur socio-culturel, sophrologue, hypnothérapeute, réflexologue...

## **XI – TARIFS**

### **Deux tarifs s'appliquent :**

- Pour les particuliers, les professions libérales et les TPE (- de 10 salariés) : 1500€.
- Pour les entreprises (plus de 10 salariés) : 2150€.

## **XII – CONTACTS**

Erika BORDE : 07.60.52.26.01

formationamnos@gmail.com

<https://amnos.fr/>

### **Centre de Formation Amnos**

4, allée des pins

Pôle de Santé

33170 GRADIGNAN