



La PNL pour mieux communiquer

Savoir utiliser les fondamentaux de la PNL pour développer sa communication.

Durée : 21 heures (3 jours)
Horaires : 9h-12h / 13h30-17h30

Profils des stagiaires

- Toutes personnes souhaitant améliorer sa communication et son efficacité relationnelle avec la PNL

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

Etre capable de :

- Comprendre les présupposés du modèle PNL
- Identifier et perfectionner ses modes de communication
- Communiquer avec souplesse et efficacité
- Développer son efficacité relationnelle

Programme de la formation

Module 1 : Les fondamentaux de la PNL

- Instaurer les idées clés de la PNL
- Etablir le rapport pour entrer en communication
- Comprendre les systèmes de représentation
- Appliquer la synchronisation pour une communication efficace

Module 2 : Prendre en compte les techniques de recueil d'information

- Utiliser le questionnement pour favoriser la réflexion
- Questionner le manque d'information
- Développer l'écoute active et orienter son attention
- Pratiquer l'écoute authentique et développer l'empathie

Module 3 : Définir et prendre conscience des enjeux pour entrer en connexion

- Comprendre le fonctionnement des modes de communication
- Entrer en connexion avec l'autre
- Intégrer les présupposés de la PNL avec les valeurs et les croyances
- Construire des relations de confiance avec les autres

Module 4 : Identifier et surmonter les croyances limitantes

- Questionner ses propres croyances
- Identifier l'impact de ces croyances sur les comportements
- Développer un état d'esprit positif pour surmonter les croyances limitantes
- Pratiquer l'écoute de soi pour lever les freins

Module 5 : Définir efficacement des objectifs

- Définir des objectifs concrets
- Fixer des objectifs réalistes et réalisables
- S'assurer de la bonne formulation d'objectif selon le modèle de la PNL
- Développer un état positif en mobilisant les ressources



Organisation de la formation

Modalités

Effectif : entre 1 et 8 participants

Formation en présentiel ou en distanciel selon les besoins ou nécessité

Equipe pédagogique :

Formatrice : Marie MARTIN

✓ **Domaines d'intervention et d'expertise**

Management des organisations sur la conduite du changement et sa mise en place auprès des équipes / coaching d'équipe sur des problématiques d'efficacité opérationnelle / Médiation et gestion de conflits / Conception et animation de formation

✓ **Parcours professionnel**

Manager d'équipe / Formatrice / Conseillère en évolution professionnelle / Coach / Médiatrice / Consultante en Bilan de Compétences / Dirigeante Évolution Pro

✓ **Formations**

Animer et diriger une équipe / Master Marketing et Management International / Master Gestion des Ressources Humaines et Relations Sociales / Formation de formateur / Certification au métier de Coach professionnel (Titre enregistré au RNCP niveau7) / Certification Praticien PNL / Process Communication Model / La méthode ComProfile / Analyse Transactionnelle (Base 101) / DU : Droit et Pratiques de la médiation en matière civile, commerciale et sociale / La Pratique du Bilan de Compétences / DU : Conduire une démarche Qualité de Vie et des Conditions de Travail

Moyens pédagogiques et techniques

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Outils, jeux et mise en situation
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition de documents supports

En distanciel

- Plateforme de visio-conférence
- Paperboard virtuel

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation et auto évaluation des acquis
- **Sanction finale** : attestation de fin de formation (remise au stagiaire à l'issue de la formation)
- **Accessibilité** : Accessible pour les personnes à mobilité réduite et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la session)

Coût :

- ✓ 1795 € HT par stagiaire
- ✓ Ce prix comprend les 3 jours de formation
- ✓ Repas, hébergement et transport du formateur non inclus
- ✓ Repas pour les stagiaires de la formation non inclus
- ✓ Inscription prise en compte selon les conditions du contrat à établir après validation