

Initiation à la PNL



IE-39 2 Jours (14 Heures)



Description

La PNL offre des outils puissants qui ont fait leurs preuves dans la pratique. Au cours de cette formation, vous apprendrez à fixer des objectifs concrets, à vous mettre à la place de l'autre pour mieux communiquer, établir une relation de confiance et développer un état positif.

À qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

Toute personne souhaitant fortifier sa communication interpersonnelle et son efficacité relationnelle.

Prérequis

Aucune

Les objectifs de la formation

- Comprendre les présupposés du modèle PNL
- Fixer des objectifs précis
- Se synchroniser sur la communication de son interlocuteur
- Prendre conscience de ses croyances limitantes
- Maîtriser les techniques d'écoute

Programme de la formation

Découvrir la PNL

- Comprendre que la PNL est un modèle, pas une théorie.
- Intégrer les présupposés de la PNL indispensables à la communication.
- Comprendre l'impact des trois pôles du fonctionnement humain.
- Savoir comment s'établit notre "carte du monde".
- Réflexion collective Echanger sur les effets positifs de l'intégration des présupposés de la PNL à sa pratique.

Se fixer des objectifs puissants et concrets

- Définir efficacement des objectifs.
- S'entraîner à la détermination d'objectif en PNL.
- Vérifier la bonne formulation de l'objectif.
- Exercice: Se fixer un objectif réaliste.

Mieux comprendre les autres

- Déterminer l'avantage de se mettre à la place de l'autre.
- Découvrir la technique permettant d'identifier les différents enjeux dans la relation.
- Exercice: S'entraîner à la technique des positions de perception.

Créer immédiatement un bon rapport grâce à la synchronisation

- Comprendre l'impact de la synchronisation dans la relation.
- Connaître les différentes formes de synchronisation utilisées en PNL.
- Apprendre à se synchroniser naturellement.
- Exercice: S'entraîner à se synchroniser instantanément sur son interlocuteur à partir de simulations.

Ecouter réellement et avec intérêt

- Apprendre à découvrir plutôt qu'à projeter.
- Découvrir les écueils de l'écoute "banale".
- Identifier les caractéristiques d'une bonne écoute.
- Travaux pratiques Ecouter sans interrompre, questionner, éviter la projection, reformuler à partir de simulations.

Identifier et recadrer ses croyances limitantes

- Comprendre les croyances personnelles et leur impact sur les comportements.
- Identifier les croyances nocives, les changer.
- Exercice: Pratiquer la technique du changement de croyance.

Savoir se mettre dans un état positif

- Développer un état positif pour mobiliser ses possibilités.
- Savoir disposer de ressources le moment opportun.
- Faire disparaître une expérience limitante.
- Exercice: Pratiquer l'ancrage de ressources.
- S'entraîner à la technique de désactivation d'ancre.