

Mieux communiquer grâce à la PNL

3 j (21 heures)

Ref : CPNL

Public

Toute personne souhaitant mieux se connaître et améliorer sa communication interpersonnelle

Pré-requis

Aucun

Moyens pédagogiques

Formation réalisée en présentiel ou à distance selon la formule retenue
Questionnaire préalable de positionnement
Nombreux exercices pratiques et mises en situation, échanges basés sur la pratique professionnelle des participants et du formateur, formation progressive en mode participatif
Vidéoprojecteur, support de cours fourni à chaque stagiaire

Modalités de suivi et d'évaluation

Feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur
Exercices de mise en pratique ou quiz de connaissances tout au long de la formation permettant de mesurer la progression des stagiaires
Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de stage
Auto-évaluation des acquis de la formation par les stagiaires
Attestation de fin de formation

Objectifs

- Améliorer la communication avec les autres
- Développer pleinement son potentiel et la confiance en soi
- Vous approprier les outils de la PNL
- Utiliser la PNL pour mieux communiquer avec les autres
- Acquérir les bases de la PNL, ses techniques et ses outils
- Améliorer ou calmer ses états émotionnels
- Prendre confiance en soi
- Éviter les situations difficiles et apprendre à s'en sortir
- Communiquer de façon constructive et positive
- Améliorer de façon réelle et durable votre environnement

Programme détaillé

QU'EST-CE QUE LA PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

L'ORIGINE DE LA PNL

Sa philosophie et ses nouveaux développements dans le coaching personnel
Les fondements de la PNL
Intégrer les présupposés de la PNL indispensables
Comprendre l'impact des trois pôles du fonctionnement humain
Mieux se connaître grâce à la PNL

CONNAISSANCE DE SON "EGOGRAMME" POUR MIEUX CERNER LES ASPECTS POSITIFS DE SA PERSONNALITE

Examen des transactions ou échanges qui facilitent ou bloquent la communication
Découverte de ses "positions de vie" les plus fréquemment adoptées
Constat de leur influence sur la communication
Intégrer les postulats d'une relation gagnant-gagnant et d'un état d'esprit basé sur la coopération
Gérer ses émotions grâce à la PNL

COMMENT ACCEDER A UN ETAT DE SERENITE

Gérer le stress
Modifier des réactions émotionnelles non positives
Retrouver de nouvelles ressources favorables pour améliorer sa vie au quotidien
La PNL outil pour améliorer la communication entre individus

APPRENDRE A CONNAITRE L'AUTRE POUR MIEUX VOUS FAIRE COMPRENDRE

Découvrir les différentes « cartes du monde » de la PNL
Communication verbale et non verbale
Comment développer un système relationnel riche
Etablir ou rétablir une relation positive
Les techniques d'accompagnement individuel et d'entretien

SAVOIR COMMENT ECOUTER SON INTERLOCUTEUR

Savoir poser les bonnes questions
Accompagner son interlocuteur de façon efficace et constructive vers son propre développement
La direction de vie

SE PENCHER SUR SON AVENIR POUR MIEUX L'ENVISAGER

Donner plus de sens à sa vie
Développer celle-ci en cohérence avec ses aspirations personnelles
Devenir plus pertinent avec ses objectifs personnels et professionnels

