

# 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

