



COM-C FORMATION

BASES PNL 3 jours – Standards NLPNL

Programme de la Formation

Objectifs

- ✿ Découvrir les outils PNL pour toutes les personnes désireuses de développer leur efficacité dans leur communication, dans une meilleure connaissance de soi et des autres.
- ✿ Comprendre nos processus dans notre rapport aux autres.
- ✿ Aborder le changement en vue d'adopter une stratégie de réussite.
- ✿ Acquérir les techniques fondamentales et les méthodes pour atteindre ses objectifs et conduire le changement. Dans le respect de la personne.

Participants

- ✿ Cette formation s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent découvrir la PNL.
- ✿ Particuliers, parents, coachs, professionnels de la relation d'aide, commerciaux, dirigeants, fonction d'accueil etc.
- ✿ Aucun niveau n'est pré-requis

Présentation des Bases PNL



- ✿ L'Initiation à la PNL vous offre la possibilité d'explorer des outils efficaces au sein de votre communication quotidienne et professionnelle et de mieux comprendre vos propres fonctionnements et ceux des autres.
- ✿ Lors de l'initiation PNL, vous comprendrez les bases des schémas de nos fonctionnements, les différences de perception et d'interprétation et explorerez des outils immédiatement applicables afin d'améliorer votre relation relationnel personnel et professionnel.
- ✿ Nos formations se déroulent exclusivement en présentiel (en salle de formation), avec un enseignement certifié en PNL, aux normes définies par La Fédération NLPNL.



Contenu de la Formation

I – Présentation et applications de la PNL

- Qu'est-ce que la PNL ?
- Ses origines, ses fondateurs, leurs expertises
- Que permet-elle ?
- Comment ?
- Pour qui ?
- Les présupposés de la PNL
- Ses applications en communication, en apprentissage, en développement personnel, en formation, en coaching, dans le sport, dans la santé, dans le management, dans l'entretien professionnel, dans l'accompagnement de la personne, dans ses relations professionnelles.

II - Découverte des outils de base en PNL

- Notre perception de soi, des autres, des situations : comprendre l'importance de nos filtres de perception, de notre représentation mentale
- Découvrir nos canaux de communication et comment mieux communiquer : le VAKOG
- Le langage des yeux : les clés d'accès oculaires
- L'importance du langage, verbal, para-verbal et non verbal
- La calibration : Observer finement et décoder le système de perception - les indices physiologiques – PAGYL
- L'écoute et la reformulation : écoute active
- La synchronisation : Etablir le rapport, créer un climat relationnel de confiance
- Prendre conscience de nos états émotionnels, de nos comportements et de notre dialogue interne : l'index de computation
- Atteindre ses objectifs avec la PNL. Technique du protocole d'objectif – Ecouter le problème, faire énoncer un objectif, le contextualiser et le vérifier. Les 5 critères de l'objectif.

Méthode et moyens pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques – **Pédagogie intégrative**
Evaluation des acquis professionnels tout au long de la formation et en fin de formation
Travaux individuels, en binômes, en groupe et feed-back