

# AMÉLIORER SA COMMUNICATION AVEC LA PNL



## OBJECTIFS

- Comprendre les bases de la PNL et l'origine des difficultés de communication
  - Rendre plus simples les rapports humains
- Vivre une expérience personnelle de connaissance de soi et des autres



## PROFILS

Toute personne souhaitant renforcer l'efficacité de sa communication



## PRÉREQUIS

Aucun



## DURÉE

2 jours soit 14 heures



## COMPÉTENCES VISÉES

- Capacité à interagir de façon plus pertinente et adaptée dans les échanges



## LES ATOUTS DE CETTE FORMATION

- Animé par un maître praticien en PNL
- Pédagogie interactive basée sur les expériences de chacun
- Remise d'outils méthodologiques applicables directement sur le terrain



## PÉDAGOGIE

Moyens pédagogiques de type interactif sur mode participatif :

- Apports théoriques et/ou méthodologiques
- Analyse de pratiques
- Jeux de rôle
- Accompagnement intersession et jusqu'à 3 mois après la formation



## ÉVALUATION

- Pendant la session : sous forme de cas concrets et de mises en situation
- Appréciation pédagogique de fin de session : QCM de mesure de satisfaction des participants
- Remise d'une attestation individuelle de formation

## INTRODUCTION A LA PNL

Qu'est ce que la PNL?

Historique et principes fondateurs de la PNL

La carte et le territoire

## AFFINER SES CAPACITES D'OBSERVATION AVEC LA PNL

Connaitre les différents systèmes de représentation interne  
Savoir identifier les canaux sensoriels privilégiés de son interlocuteur

Déterminer finement l'état émotionnel dans lequel se trouve l'autre grâce à la calibration  
S'appuyer sur les mouvements oculaires pour mieux écouter

## DEVELOPPER SES OUTILS DE COMMUNICATION POUR PLUS D'AISANCE ET DE FLEXIBILITE RELATIONNELLE

Comprendre l'origine des difficultés de communication  
Créer les conditions d'un rapport vrai et authentique avec l'autre

Pratiquer l'écoute active grâce aux différents outils de la PNL : prédicats linguistiques, synchronisation, reformulation

Travailler sur sa posture pour créer un climat de confiance et de communication apaisé : congruence et incongruence

## LE LANGAGE VERBAL : SAVOIR PRECISER SA COMMUNICATION

Connaitre les différents filtres à la communication  
Comprendre les systèmes de perception et de représentation

Savoir poser les bonnes questions pour mieux comprendre la réalité de l'autre grâce au Métamodèle