

La PNL pour mieux communiquer avec les autres – Niveau 1

INTÉRÊTS DE CETTE FORMATION :

La PNL est reconnue comme un outil sans équivalent pour aider à la relation avec autrui et adopter de nouveaux comportements. Il peut s'avérer important de connaître les outils de la PNL, les utiliser pour savoir établir une bonne relation de confiance et d'écoute avec autrui. Cette formation (niveau 1) est destinée à découvrir la PNL sous l'angle des outils de communication fondés sur l'étude du comportement humain pour mieux s'adapter à son interlocuteur.

OBJECTIFS :

- ✓ Découvrir les fondements de la PNL
- ✓ Communiquer avec les autres de façon efficace et construire avec eux des relations positives
- ✓ Développer ses capacités d'écoute et d'observation afin de savoir recueillir de l'information

THÈMES abordés

Le cadre général de la PNL

L'origine de la PNL, sa philosophie, son code de déontologie,
 Les présupposés de la PNL, ses fondements
 Comment la PNL peut se pratiquer dans la vie quotidienne et professionnelle
 Les processus : Cognitif – Etat Interne – Comportement Externe

La compréhension de l'autre

Notion de carte du monde
 Les filtres neurologiques, culturels, personnels par l'expérience
 Les valeurs de chacun et les comportements associés
 Les systèmes de représentation et les voies d'accès à ces systèmes
 Repérer les canaux sensoriels (Visuel, auditif, olfactif, gustatif, kinesthésique)
 L'utilisation des prédicats
 Les stratégies mentales que chacun utilise pour agir
 Repérer les métaprogrammes pour savoir comment l'autre agit, décide, se motive...

La gestion de la communication

Trouver la bonne distance pour communiquer avec l'autre
 Les techniques de calibration
 Tenir compte des distorsions, interprétions, généralisations dans sa communication
 L'écoute active et la bienveillance
 La synchronisation verbale et non verbale pour créer une bonne base relationnelle
 L'observation des mouvements oculaires et leur interprétation
 La reformulation ou savoir renvoyer à son interlocuteur l'essence de son discours
 Les bonnes questions à poser pour avoir des réponses précises
 L'utilisation de la PNL dans les situations conflictuelles

DUREE :
2 jours

FORMULES :
Intra
Formaching
DIF

PRIX :
Nous consulter

PUBLIC :
Tout public

PARTICIPANTS
 Maxi 10 pers

PEDAGOGIE
Pratique : 80%
Théorie : 20%

Nombreux exercices
 en sous groupes
 Démonstrations
 Apport théorique
 Documents de
 synthèse
 Coaching

EVALUATION
 Evaluation à chaud

ANIMATEUR
 Christophe Capelle

PNL pour mieux communiquer avec les autres – Niv 1