

La PNL : Communication et techniques de changement – Niveau 2

INTÉRÊTS DE CETTE FORMATION :

S'approprier davantage les outils PNL pour mieux communiquer avec les autres mais aussi améliorer ses propres comportements personnels dans la vie de tous les jours et augmenter ses chances d'atteindre ses objectifs. Nécessité d'avoir suivi préalablement la formation PNL niveau 1.

OBJECTIFS :

- ✓ S'améliorer dans sa communication avec l'autre
- ✓ Faire la différence entre ce que je suis et ce que je fais
- ✓ Se donner des objectifs clairs et augmenter ses chances de les atteindre
- ✓ Reconnaître et utiliser ses propres ressources, mieux gérer ses états internes

THÈMES abordés

Rappel des principes généraux de la PNL

Les principes fondamentaux de la PNL
Le fonctionnement de nos programmes neurologiques.

Améliorer sa communication avec l'autre

Les bonnes questions à poser pour avoir des réponses précises
Savoir écouter l'autre sans privilégier ses pensées ou sentiments personnels
Repérer les métaprogrammes pour savoir comment l'autre agit, décide, se motive...
Savoir réagir positivement face à un comportement d'autrui qui nous dérange
Savoir se synchroniser naturellement avec l'autre
Savoir faire un feed-back efficace et valorisant
L'utilisation des métaphores
La technique des positions de perceptions pour résoudre un différend.

Les valeurs et croyances

Identifier ce qui est vraiment important pour soi
Hiérarchiser ses valeurs pour mieux comprendre nos comportements
Définir ses croyances et celles qui n'ont plus de sens
Les niveaux logiques pour se motiver et prendre confiance en soi.

Se fixer des objectifs de changement

Connaître nos propres stratégies mentales pour réussir
Les critères d'un objectif bien défini
Identifier et lever les résistances à ne pas changer
Le générateur de comportement nouveau
Se fixer un objectif précis et réaliste pour changer un comportement
Le respect de son « écologie » comme condition à un changement durable

La conduite de ses états internes

Minimiser l'impact des émotions négatives
Trouver des ressources pour améliorer sa vie au quotidien
Les techniques d'ancrage pour accéder à des états positifs
Le rêve éveillé dirigé pour se ressourcer, ancrer un état positif, changer.

Changer des comportements personnels

Enlever une peur, une phobie...
Changer une croyance limitante
Changer un comportement compulsif ou déplaisant
Réussir à se mettre dans l'action en l'absence de motivation.

DUREE :
2 jours

FORMULES :
Intra
Formaching
DIF

PRIX :
Nous consulter

PUBLIC :
Pré requis : avoir suivi PNL niveau 1
Tout public

PARTICIPANTS
Maxi 10 pers

PEDAGOGIE
Pratique : 80%
Théorie : 20%

Nombreux exercices en sous groupes

Démonstrations
Apport théorique

Documents de synthèse

Références d'ouvrages

EVALUATION
Evaluation à chaud

ANIMATEUR
Christophe Capelle