

OPTIMISEZ VOTRE COMMUNICATION ET PRÉVENEZ LES CONFLITS GRÂCE À LA PROGRAMMATION NEURO LINGUISTIQUE

PUBLIC Professionnels, particuliers, chefs d'entreprise, étudiants, sportifs de haut niveau

PRÉ-REQUIS aucun

DURÉE 07 heures (1 jour)

OBJECTIFS Comprendre et expérimenter les bases de la PNL pour mieux communiquer et agir avec plus d'efficacité

COMPRENDRE LES BASES THÉORIQUES DE LA PNL ET SON UTILITÉ

- Définition de la PNL
- Les domaines d'application de la PNL

PRENDRE CONSCIENCE DES DIFFÉRENCES DE PERCEPTION ET LEUR IMPACT SUR LA COMMUNICATION

- Les filtres de perception et les cinq sens
- Introduction aux canaux sensoriels
- Identification des canaux sensoriels prédominants

COMPRENDRE L'INFLUENCE DE NOS PENSÉES SUR NOS ACTIONS ET APPRENDRE À LES MODIFIER

- Les Principes fondamentaux de la PNL : présupposés
- Le triangle pensées - émotions - comportements
- Réflexes conditionnés et impact sur nos réactions
- Comment transformer une croyance limitante en croyance aidante

DÉVELOPPER DES COMPÉTENCES RELATIONNELLES BASÉES SUR LA PNL

- L'ancre et la gestion des états internes
- Introduction au concept de «rapport» en PNL
- Reformulation - synchronisation - congruence



Lieu de la formation : 146 rue Paradis - **13006 Marseille** et en distanciel

Nombre de stagiaires (si en session) : 3 minimum - 10 maximum **Moyens pédagogiques :** 1 poste par stagiaire

1 Vidéoprojecteur - Plateforme E-learning **Modalités pédagogiques :** Alterne temps de présentation, d'échanges en groupe avec l'intervenant et réflexion personnelle **Modalités d'évaluation :** Cas pratique en continu avec évaluation par le formateur