

## 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'ancrage 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