

Introduction à la PNL



La Programmation neuro Linguistique (PNL) est une approche consacrée à l'étude du comportement humain dans ses dimensions de communication, d'apprentissage et de changement. C'est un outil puissant de communication et de développement personnel, qui permet de mieux comprendre nos fonctionnements internes et ceux des autres. Cette formation introductive vous invite à explorer les fondamentaux : comment nos pensées influencent nos comportements, comment affiner notre écoute et adapter notre communication pour instaurer des relations plus fluides et constructives. Cette première approche vous offrira des clés concrètes pour enrichir vos interactions au quotidien.

Objectifs :

- ✓ Identifier les grands principes et présupposés de la PNL.
- ✓ Décrire les différents canaux de communication (verbale et non verbale).
- ✓ Pratiquer des techniques de reformulation et d'écoute active.
- ✓ Définir un objectif selon la méthodologie PNL.
- ✓ Expérimenter un ancrage ressource.

Tarif :

Nous contacter – Finançable OPCO
Inter / Intra ou à distance

Méthodes pédagogiques :

- ✓ Apports théoriques et échanges collectifs
- ✓ Exercices pratiques, jeux de rôle et mises en situation
- ✓ Feedback collectif et auto-analyse

Public et prérequis :

TOUS PUBLIC - AUCUN PRE-REQUIS

Formation ouverte à toute personne souhaitant développer ses compétences en communication, mieux comprendre ses modes de fonctionnement et ceux des autres, et acquérir des outils concrets pour améliorer ses relations personnelles ou professionnelles.

Intervenante :

Ambre Mestdagh - Maîtresse praticienne en PNL Coach certifiée HEC

Accessibilité : Adaptable aux personnes en situation de handicap – contacter la référente handicap

Modalités d'évaluation / Validation :

Observation lors des ateliers et jeux de rôle
QCM de validation des acquis

Attestation de formation / Sanction

Une attestation sera remise à chaque stagiaire qui aura suivi la totalité de la formation.

PROGRAMME DE FORMATION SUR 2 JOURS

Introduction

Qu'est-ce que la PNL (Programmation Neuro Linguistique) ?

La communication digitale (verbale) et analogique (non-verbale)

- ✓ Développer des liens de qualité, apprendre à les nourrir et à les enrichir
- ✓ Travailler son écoute active, sa capacité à reformuler et à accompagner l'autre et soi-même, à mettre en mots

Les principes de la PNL

- ✓ Découverte des présupposés de la PNL
- ✓ Découvertes des Drivers
- ✓ Le triangle de Karpman

La méthodologie de l'objectif & de l'ancrage

- ✓ Comprendre ce qu'est un objectif en PNL et apprendre comment le formuler pour qu'il soit un levier de transformation
- ✓ Comprendre ce qu'est un ancrage et son rôle.

Compétences visées :

- Adapter sa communication à son interlocuteur.
- Identifier les schémas comportementaux et les leviers de motivation.
- Mobiliser un état interne ressource pour atteindre un objectif.