

Les bases de la PNL

Durée : 3 jours

Lieu de la formation: Paris X, 73 Bd de Magenta - 1^{er} étage

La PNL est une méthode de développement personnel et d'amélioration de la relation. Son efficacité a fait ses preuves tant au niveau personnel qu'au niveau professionnel.

La formation "Les bases de la PNL" est une excellente façon de découvrir et d'apprendre à utiliser les éléments-clés de la PNL. Cette formation pratique vous apportera un bénéfice immédiat au niveau personnel et professionnel. Les bases de la PNL constituent une formation complète en elle-même, elle correspond également au 1^{er} module de la formation technicien certifié en PNL.

Objectif

Vous découvrirez des modèles performants de changement qui vous permettront de mieux utiliser vos ressources personnelles et du coup d'accroître votre potentiel.

Cette formation permet d'acquérir des outils concrets et immédiatement applicables.

Ces outils viendront compléter et renforcer votre propre habileté à communiquer.

En même temps que vous allez augmenter le nombre d'outils à votre disposition, vous allez apprendre à les utiliser avec aisance. L'idée de base étant que plus on a de moyens à notre disposition pour agir, plus il est facile de mettre en œuvre le comportement approprié pour être efficace dans un contexte donné, qu'il soit personnel ou professionnel.

Voici les grandes lignes de ce vous apprendrez

- La démarche d'origine de la PNL et ses différentes influences.
- Ce qui a été observé chez les excellents communicateurs et qui constituent les caractéristiques essentielles d'une communication efficace.
- La calibration ou l'art d'observer la communication non verbale de votre interlocuteur.
- Le langage verbal, non verbal et para-verbal.
- La congruence, un des piliers du charisme.
- Les présupposés de la communication.
- Les clés d'une bonne communication.
- Le rapport ou comment créer un climat propice à des échanges de qualité.
- L'écoute active.
- La synchronisation verbale et non verbale pour créer et maintenir le rapport avec votre interlocuteur.
- Le feedback
- Comment se fixer des objectifs clairs et atteignables.
- Le modèle général du changement.
- Le méta modèle, une manière précise et élégante pour recueillir des informations.

Déroulement

Durant ces trois jours vous apprendrez à utiliser vous-même les différents outils de la PNL. La formation est une suite équilibrée d'exposés théoriques, de démonstrations et d'expérimentations personnelles. Cette manière de procéder vous permettra d'intégrer progressivement ces nouveaux savoir-faire à votre vie quotidienne.