



MIEUX COMMUNIQUER AVEC LA PNL

Programmation Neuro Linguistique

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : 10 jours à raison de 2 jours par mois soit 70 heures

Nombre optimum de participants : de 6 à 8 personnes

PUBLIC ET PRE-REQUIS

Public : toute personne désirant optimiser sa communication

Prérequis : aucun

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques, de démonstrations et d'applications à travers des mises en situation
- Tours de table permettant à chacun de trouver ses propres solutions

ACTION MANAGEMENT INNOVATION

75, rue Jules Levesne
76600 LE HAVRE

OBJECTIFS

- Se familiariser avec les mécanismes de communication et appliquer les outils adaptés pour améliorer la qualité de la relation.
- Développer une communication positive et efficace
- Comprendre son fonctionnement et celui des autres
- Exploiter au mieux ses qualités, développer son potentiel
- Ecouter, entendre et mieux vivre ses émotions
- Découvrir ses motivations profondes
- Définir précisément ses objectifs (concrets, motivants et atteignables)
- Acquérir les techniques de changement : s'approprier la stratégie de réussite propre à chacun en modélisant ses savoirs faire et ceux des autres

ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE

• COMMUNIQUER AVEC AISANCE ET EFFICACITE

- Établir une relation qui favorise la communication grâce aux techniques spécifiques de la PNL
- Echanger des informations claires (cadre, questionnement, utilisation du Méta modèle)
- Améliorer la communication grâce aux positions de perception

• DEVELOPPER SON POTENTIEL ET SES RESSOURCES

- Gérer ses émotions et ses états internes suivant les situations

• COMPRENDRE ET OPTIMISER LE FONCTIONNEMENT DU CERVEAU

- Systèmes de perceptions et de représentations, observation, stratégies, submodalités
- Utiliser au mieux ses possibilités

• FIXER DES OBJECTIFS CONCRETS, MOTIVANTS ET ATTEIGNABLES

- Formuler ses objectifs et le atteindre dans les meilleures conditions

• DECOUVRIR SES MOTIVATIONS PROFONDES

- Valeurs, vision du monde, projet de vie

• OUVERTURE A LA CREATIVITE

- Les métaphores pour changer

• FAIRE LE LIEN AVEC SES BUTS ET SES OBJECTIFS

- Augmenter la congruence interne par les niveaux logiques

• OUTIL POUR CLARIFIER SES OBJECTIFS : S.C.O.R.E.

- Recueillir des informations avec une grille simple, pour permettre de clarifier la situation et se fixer un objectif clair et motivant

• GERER SES CONFLITS INTERNES

- Recadrage en six points, négociation en parties de la personnalité, squash visuel.

• CHANGEMENT

- Repérer ses croyances et apprendre à changer celles qui sont limitantes

• Modifier certaines représentations mentales