

# Les bases de la PNL

## OBJECTIFS :

- ▶ Expérimenter les compétences des excellents communicants et les mécanismes de base de l'influence : définir des buts précis et développer une flexibilité de moyens relationnels, cognitifs, et émotionnels pour atteindre ces objectifs.

## DURÉE :

- ▶ 3 jours - 21h

## PUBLIC :

- ▶ Les professionnels de la communication interpersonnelle souhaitant s'initier aux bases de la PNL

## METHODES PEDAGOGIQUES

- Réflexions de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous la forme de brainstorming
- Auto diagnostic du stagiaire : Bilan des points forts et repérage des points faibles.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques.

## LES BASES DE LA PNL

### Les principes de base de la PNL

- Les origines de la PNL, ses postulats, son code de déontologie et ses applications.
- La structure de l'expérience humaine et la construction de notre modèle du monde.

### Communiquer avec aisance avec la PNL

- Les cinq caractéristiques des excellents communicants.
- Le système de représentation et les voies d'accès à ces systèmes.
- Les techniques de calibration et l'acuité sensorielle pour enrichir son niveau de lecture de l'expérience humaine.
- Le décodage du langage verbal et non verbal.
- Le rapport et l'écoute active comme prérequis au développement de son impact sur soi et les autres

### Formuler des objectifs pour passer de l'idée à l'action

- La formulation d'objectifs qui orientent vers l'action.
- L'écologie comme condition du changement durable.

### Mobiliser ses ressources émotionnelles

- Les sous modalités sensorielles et la technique du «swish».
- Les caractéristiques des états associés et dissociés.
- Les techniques d'ancrage pour accéder à des états positifs.



**ACKWARE** VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS PROJETS DE FORMATION ET VOUS APORTE SON EXPERTISE POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION

