



RENFORCER SON EFFICACITÉ RELATIONNELLE AVEC LA PNL

Les outils clés de la Programmation Neuro-Linguistique

FORMATIONS COURTES

INITIATION

DIST.

Ref. : 8953116

Durée :
2 jours - 14 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1535 € HT

Repas inclus

Face aux défis de notre époque, travailler efficacement et sereinement en collectif est devenu incontournable. La PNL (Programmation Neuro- Linguistique), un des outils majeurs en termes de communication, a fait ses preuves et apporte des clés pour y parvenir. En permettant de mieux comprendre la relation à soi et la relation aux autres, la PNL renforce l'impact personnel à chacun de façon pérenne et satisfaisante.

LIEUX ET DATES DÉTAILLÉS

Paris

12 et 13 juin 2025

- 12/06/2025 09:00 --> 13/06/2025 17:30 à Paris
 - 12/06/2025 09:00 --> 12/06/2025 17:30
 - 13/06/2025 09:00 --> 13/06/2025 17:30

OBJECTIFS

- Renforcer son impact par les outils opérationnels de la PNL
- Mettre en œuvre une flexibilité relationnelle
- Élaborer une stratégie de réussite pour atteindre ses objectifs

EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

POUR QUI ?

- Toute personne souhaitant améliorer son impact personnel avec des outils pertinents et directement applicables

PRÉREQUIS

- Aucun

COMPÉTENCES ACQUISES

- Faire preuve de flexibilité relationnelle pour renforcer son impact

PROGRAMME

Pendant
Renforcer son efficacité relationnelle avec la PNL

Comprendre comment chacun élabore sa vision du monde

- Identifier sa carte du monde et en quoi elle diffère de celles des autres
- Repérer ses schémas de pensées et les freins qu'ils engendrent





Travail de réflexion en binôme : ses croyances aidantes et limitantes

Consolider les fondations pour comprendre l'autre

Acquérir les bases de la synchronisation verbale et non verbale

- Apprendre à observer les différents indicateurs
- Repérer les canaux sensoriels (VAKOG)
- Trouver le juste rythme
- Mettre en pratique la synchronisation pour créer le lien en s'adaptant à son interlocuteur

Mise en situation : expérimentations d'échanges avec et sans synchronisation

Apprendre à calibrer pour instaurer un climat de confiance

- Être attentif aux signaux volontaires et non-volontaires de son interlocuteur
- Repérer ses réactions spécifiques par une observation fine

Mise en situation : recueil d'informations comportementales observées à partir de cas pratiques

Renforcer sa qualité d'écoute

- Les ennemis de l'écoute
- Les différents types d'écoute et leur impact
- Reformuler pour comprendre et être compris

Mise en situation : pratiquer l'écoute et la reformulation

Apprendre à se fixer des objectifs écologiques

Définir un objectif cohérent avec ses valeurs

- Apprendre à se poser les bonnes questions
- Visualiser son objectif pour renforcer sa réalisation
- Construire les critères pour l'atteindre

Travail en binôme : pratiquer les sept questions pour un objectif réussi

Connaitre et tester les outils « best-off » de la PNL

Le questionnement qui fait mouche

- Apprendre à choisir les questions pertinentes
- Clarifier son langage et celui de l'autre

Mise en situation : expérimenter l'art du questionnement

Le recadrage ou l'art du changement

- Changer le sens de ce qui arrive
- Identifier différents types de recadrage

Mise en situation : recadrage pour soi et les autres

Les niveaux logiques pour résoudre les problèmes et prendre de la hauteur

- Connaître et repérer les différents niveaux
- Cartographier les contextes d'utilisations



Mise en pratique : Le jeu des niveaux logiques

Elaboration d'un plan d'action personnalisé

INTERVENANTS

Sandrine VINAY
SANDRINE HASSLER VINAY

Aurore LAFOUGERE
AURORE LAFOUGERE

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap 