



La PNL au service de son impact personnel

Ref 8953116

La PNL au service de son impact personnel

Formations courtes

Approfondissement	3 jours (21 heures)	Paris
-------------------	---------------------	-------

Les dix outils clés de la PNL

Adopter un comportement adéquat pour mettre son interlocuteur à l'aise, poser les questions qui font mouche, identifier ce qui nous empêche d'écouter, poser des objectifs clairs et précis, doser avec justesse ses interventions et ses silences...

Acquérir une souplesse relationnelle efficace n'est pas évident. La PNL (Programmation Neuro-Linguistique) apporte des clés pour y parvenir et permettre à chacun d'accroître son impact personnel.

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

Pour qui ?

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

Code dokélio : 032217

Prérequis

Avoir suivi la formation " Développer son aisance relationnelle avec l'AT et la PNL " (code 53111) ou avoir une connaissance de base des outils de la PNL.

Compétences acquises:

Faire preuve de flexibilité relationnelle pour renforcer son impact

Programme

Entraîner sa flexibilité pour accroître son impact personnel

Outil 1 : les présupposés de base de la communication

Comprendre et intégrer ces présupposés

Évoluer dans un cadre relationnel constructif et coopératif

Outil 2 : la synchronisation verbale et non verbale, gage d'une fluidité relationnelle

Observer les différents indicateurs

Créer le lien en s'adaptant à son interlocuteur

Trouver le juste rythme

Mise en situation : la synchronisation verbale et non verbale

Outil 3 : être à l'écoute et avoir une présence juste

Les différents types d'écoute et leur impact

Reformuler pour comprendre et être compris

Mise en situation : l'écoute

Outil 4 : le métamodèle, le questionnement qui fait mouche

Poser les questions justes

Clarifier son langage et celui de l'autre

Jeu pédagogique : questionnaire sur le langage de précision

Outil 5 : la calibration

Être attentif au ressenti de son interlocuteur

Repérer ses réactions spécifiques par une observation fine

Mise en situation : recueil d'informations comportementales

Être précis sur son objectif pour accroître son efficacité relationnelle

Outil 6 : la détermination d'un objectif en sept points

Définir un objectif motivant

Poser les bonnes questions

Visualiser son objectif pour renforcer sa réalisation

Construire les critères pour l'atteindre

Mise en situation : les sept questions pour un objectif réussi

Outil 7 : ancrer ses ressources

Identifier les différents états internes

Utiliser le système VAKOG et la visualisation

Mobiliser ses ressources internes

Mise en situation : l'ancrage ressource

Outil 8: se dissocier des émotions pénibles

Comprendre le message véhiculé par l'émotion

Mettre à distance les émotions négatives pour recouvrer sa stabilité

Mise en situation : la dissociation

Outil 9 le recadrage ou l'art du changement

Changer le sens de ce qui nous arrive

Identifier différents types de recadrage

Mise en situation : recadrage pour soi et les autres

Outil 10: les croyances

Connaître le processus d'élaboration des croyances

Agir sur les croyances limitantes

Croyances et les niveaux logiques

Mise en situation : mise à mal d'une croyance inhibitrice

Plan d'action personnel : formalisation des actions à mettre en œuvre pour améliorer son impact personnel

1890€ HT

Prochaines sessions

Paris

04 au 06 nov. 2019

04-11-2019

06-11-2019

11 au 13 déc. 2019

11-12-2019

13-12-2019

S'inscrire

[Nous contacter](#)