

# Mieux communiquer avec la PNL

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : PNL - Prix 2024 : 1 550€ HT

La PNL offre des outils puissants qui ont fait leurs preuves dans la pratique. Au cours de cette formation, vous apprendrez à fixer des objectifs concrets, à vous mettre à la place de l'autre pour mieux communiquer, établir une relation de confiance et développer un état positif.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Comprendre les présupposés du modèle PNL

Fixer des objectifs précis

Se synchroniser sur la communication de son interlocuteur

Prendre conscience de ses croyances limitantes

Maîtriser les techniques d'écoute

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 01/2018

### 1) Découvrir la PNL

- Comprendre que la PNL est un modèle, pas une théorie.
- Intégrer les présupposés de la PNL indispensables à la communication.
- Comprendre l'impact des trois pôles du fonctionnement humain.
- Savoir comment s'établit notre "carte du monde".

*Réflexion collective : Echanger sur les effets positifs de l'intégration des présupposés de la PNL à sa pratique.*

### 2) Se fixer des objectifs puissants et concrets

- Définir efficacement des objectifs.
- S'entraîner à la détermination d'objectif en PNL.
- Vérifier la bonne formulation de l'objectif.

*Exercice : Se fixer un objectif réaliste.*

### 3) Mieux comprendre les autres

- Déterminer l'avantage de se mettre à la place de l'autre.
- Découvrir la technique permettant d'identifier les différents enjeux dans la relation.

*Exercice : S'entraîner à la technique des positions de perception.*

### 4) Créer immédiatement un bon rapport grâce à la synchronisation

- Comprendre l'impact de la synchronisation dans la relation.
- Connaître les différentes formes de synchronisation utilisées en PNL.
- Apprendre à se synchroniser naturellement.

*Exercice : S'entraîner à se synchroniser instantanément sur son interlocuteur à partir de simulations.*

### 5) Ecouter réellement et avec intérêt

- Apprendre à découvrir plutôt qu'à projeter.
- Découvrir les écueils de l'écoute "banale".

## PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant fortifier sa communication interpersonnelle et son efficacité relationnelle.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Identifier les caractéristiques d'une bonne écoute.

*Travaux pratiques* : Ecouter sans interrompre, questionner, éviter la projection, reformuler à partir de simulations.

#### 6) Identifier et recadrer ses croyances limitantes

- Comprendre les croyances personnelles et leur impact sur les comportements.
- Identifier les croyances nocives, les changer.

*Exercice* : Pratiquer la technique du changement de croyance.

#### 7) Savoir se mettre dans un état positif

- Développer un état positif pour mobiliser ses possibilités.
- Savoir disposer de ressources le moment opportun.
- Faire disparaître une expérience limitante.

*Exercice* : Pratiquer l'ancrage de ressources. S'entraîner à la technique de désactivation d'ancre.

## LES DATES

---

### CLASSE À DISTANCE

2024 : 25 avr., 27 juin, 29 août, 07 oct., 12 déc.

### PARIS

2024 : 20 juin, 22 août, 24 oct., 05 déc.

### LYON

2024 : 27 juin, 07 oct., 12 déc.

### AIX-EN-PROVENCE

2024 : 27 juin, 07 oct., 12 déc.

### BORDEAUX

2024 : 27 juin, 07 oct., 12 déc.

### DIJON

2024 : 27 juin, 07 oct., 12 déc.

### GRENOBLE

2024 : 27 juin, 07 oct., 12 déc.

### LILLE

2024 : 27 juin, 07 oct., 12 déc.

### MONTPELLIER

2024 : 27 juin, 07 oct., 12 déc.

### NIORT

2024 : 27 juin, 07 oct., 12 déc.

### ORLÉANS

2024 : 20 juin, 24 oct., 05 déc.

### NANTES

2024 : 27 juin, 07 oct., 12 déc.

### RENNES

2024 : 27 juin, 07 oct., 12 déc.

### SOPHIA-ANTIPOLIS

2024 : 27 juin, 07 oct., 12 déc.

### STRASBOURG

2024 : 27 juin, 07 oct., 12 déc.

### TOULOUSE

2024 : 27 juin, 07 oct., 12 déc.

### TOURS

2024 : 20 juin, 24 oct., 05 déc.