

Détails de la formation

Niveau 1 : Introduction à la PNL

Description succincte :

Dialoguer est un acte naturel, vital et d'apparence simple. C'est pourtant source de conflit, d'incompréhension, de mésentente voire de rupture lien.

Cette formation vous aidera à développer votre capacité à créer un rapport de confiance, écouter l'autre, prendre en compte vos besoins et comprendre ceux de votre interlocuteur. Nous aborderons aussi l'état d'esprit, les émotions et les croyances parce qu'être en contact avec une personne repose aussi sur ces aspects.

Description détaillée :

- Vous voulez communiquer plus efficacement ?
- Vous voulez améliorer votre manière d'agir au quotidien ?
- Vous voulez prendre confiance en vous ?
- Vous voulez définir des objectifs qui vous fassent vibrer ? Qui vous correspondent ? Qui sont le reflet de qui vous êtes ?
- Vous voulez mieux vous connaître ?
- Vous souhaitez mobiliser vos compétences dans certain contexte ?

Cette formation de quatre jours vous invite à découvrir la manière de percevoir le monde à travers différents filtres (croyances, histoire personnelle, ...).

Cette perception conditionne la relation avec vous-même et les autres. Ainsi, vous découvrez des points de levier pour favoriser des relations harmonieuses.

Vous apprendrez à définir un objectif de manière à être aligné, motivé. Il reflètera vos désirs et respectera votre écologie personnelle.

Vous apprendrez à vous connecter rapidement à vos ressources à travers les techniques d'ancrage.

Pré-requis : Aucun

Durée : 4 jours

Public cible : Particuliers, à titre personnel ou professionnel. Cette formation s'adresse à toutes personnes qui souhaitent apprendre de nouveaux outils en matière de communication, de compréhension de soi-même, de développement personnel, de leadership.

Tarif : 800€

Information et contact : Justine Noizet

Certification : À l'issue de ces 4 jours, il vous sera remis un certificat de formation « Introduction à la PNL, niveau 1 ».

Sommaire de la formation :

Comprendre le modèle de la PNL : histoire, but et applications

- Histoire de la PNL
- Qu'est-ce que la PNL

- Quelles sont les applications ?
- Présupposés de la PNL

La construction du modèle du monde

- Définition du modèle du monde
- Structure des expériences des individus
- Cadre de la PNL : définir l'espace d'intervention
- Etapes du processus de changement

Les éléments du rapport interpersonnel

- Compétences des excellents communicants
- Critères d'un feed-back constructif
- La calibration
- Les attitudes relationnelles et les niveaux de directivité
- La synchronisation : caractéristiques pour développer sa flexibilité relationnelle

Transformer un problème en objectif

Ancrage de ressource et la désactivation d'ancrage

Ce que vous saurez faire à la fin de la formation :

- Définir un objectif adapté et motivant
- Utiliser la synchronisation dans votre rapport aux autres
- Développer votre flexibilité dans votre rapport aux autres
- Effectuer un feed-back constructif
- Utiliser la technique d'ancrage pour atteindre un état émotionnel qui vous convient dans un contexte donné

Contact :

Justine Noizet

Tél. : 06 35 29 86 90

Mail : jnoizet@gmail.com

Je veux recevoir la newsletter de PNL, [inscription ici](#).

Je veux recevoir les prochaines dates de formations en PNL, [inscription ici](#).