

COMMUNIQUER EFFICACEMENT GRACE A LA P.N.L.

COMPETENCE VISEE

Utiliser les outils de la PNL pour mieux communiquer

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Maitriser des outils de communication simples et efficaces, facilement utilisables
- ✓ Comprendre ce qu'est la PNL
- ✓ Développer le potentiel comportemental de chacun et lui permettre d'élargir son cadre de référence habituel en éliminant, si possible, les "comportements parasites".

PROGRAMME

Jour 1 (matin)

Accueil, introduction et tour de table

1. CONNAITRE LES OUTILS DE LA P.N.L.

- Qu'est-ce que la P.N.L. ?
- Les sources de la P.N.L.
- Les objectifs de la P.N.L.
- Les grands principes de la démarche
- Les outils de la P.N.L.

Échanges d'expériences

Validation des acquis : QCM

Jour 1 (après-midi)

2. ÉTABLIR UN RAPPORT DE CONFIANCE

- Savoir comment chacun construit la réalité
- Établir un accord à un niveau profond
- Tenir compte des stratégies de son interlocuteur
- Être dans un certain ETAT
- La carte du monde
- Comprendre les croyances personnelles et leur impact sur les comportements.

2. 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.
- Savoir écouter réellement pour découvrir et non « projeter »
- Les techniques d'écoute efficaces

Validation des acquis : Simulations et exercices pratiques (écouter sans interrompre, questionner, éviter la projection, reformuler)

Jour 2 (matin)

3. DEFINIR SON OBJECTIF

- Définir des objectifs réalistes
- Utiliser le méta modèle
- Utiliser ses propres ressources
- Utiliser des stratégies d'excellence
- Suivre son interlocuteur dans sa représentation de sa réalité (découvrir derrière les mots la réalité de l'expérience) : cerner ce qui est important pour l'autre
- S'entraîner à des techniques de changement



Validation des acquis : Jeux de rôles et analyse en groupe

Jour 2 (après-midi)

5. UTILISER LES OUTILS DE LA P.N.L.

- La calibration
- La synchronisation
- L'ancrage
- Le recadrage

Validation des acquis : Mises en situation

6. SYNTHÈSE DE LA SESSION

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en œuvre dans son environnement.
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant.
- Élaboration d'un plan personnel de progrès.

Évaluation et clôture

MODALITES ET METHODES PEDAGOGIQUES

- Stage construit autour d'études de cas. Exposés didactiques.
- Évaluation des attentes et des acquis en amont
- Évaluation des compétences et de la formation à la fin de la session – suivi post-formation
- Remise de documents de synthèse.

DUREE

2 JOURS (14 heures) en **présentiel**

PREREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire

PUBLIC VISE

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Groupe de 2 à 8 participants

MODALITES EVALUATION

Évaluation « à chaud » à l'issue de la formation et évaluation des acquis en amont et à la fin de la session pour mesurer la progression et l'acquisition des compétences.

Évaluation « à froid » à 6 mois pour valider la mise en place des compétences sur le poste de travail le cas échéant.

TARIF INTER-ENTREPRISES (PRIX PUBLIC)

980 € HT

FINANCEMENT ET MODALITES DE REGLEMENT

- Entreprise (Plan de développement des Compétences) : règlement 30 jours à réception de facture
- Financement personnel : règlement en 2 fois par chèques encaissables au jour du démarrage puis le mois suivant



REFERENT

Référent pédagogique et administratif : Maei CATILLON maei.catillon@interactif.eu 01 47 23 84 20

PROFIL FORMATEUR

Formateur senior spécialisé sur les thématiques Communication, prise de parole, leadership. Plus de 10 ans d'expérience comme formateur.

LIEU DE REALISATION

2 avenue Marceau 75008 PARIS

ACCESSIBILITE HANDICAP

Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite

Adaptation des moyens : Support projeté adapté mis à disposition sur un ordinateur portable individuel pour les personnes malvoyantes, utilisation possible de l'application AVA pour les personnes malentendantes, rythme adapté et fauteuil ergonomique limitant la fatigabilité.

Référent Handicap : Maei CATILLON maei.catillon@interactif.eu 01 47 23 84 20

DELAI D'ACCES

Possibilité de s'inscrire jusque 11 jours ouvrés avant le démarrage.