

Initiation - La PNL
comme outil de communication
2 à 3 jours

Hélène Delebois
06 12 82 62 00
helene.delebois@gmail.com

Objectifs

- * appréhender les bases de la PNL comme outil de communication avec soi, avec l'autre
- * utiliser un outil de performance personnelle et professionnelle pour accroître son efficacité
- * mieux se connaître et prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres
- * développer ses compétences
- * apprendre à adapter son attitude, enrichir sa communication professionnelle

Pré requis

Aucun

Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne, tout professionnel :

Principes pédagogiques

- exposés et théories
- méthodes participatives
- expérimentation / atelier
- les hypothèses de travail dans une situation professionnelle délicate et récurrente.

La PNL - initiation

Qu'est la PNL (Programmation Neuro-Linguistique ? Comment l'utiliser dans son activité professionnelle ? Quels sont les principes qui se jouent ? Pour quels effets ? Quels objectifs ?

1. La PNL & la CNV

- définitions
- caractéristiques
- piliers
- la Communication Non Violente : la situation, son ressenti, ses besoins, la requête

2. Nos Peurs

- Conscience - inconscient
- en quoi la PNL nous aide ?
- les croyances
- les valeurs
- les émotions

3. La synchronisation, attitudes & postures

- différentes formes de synchronisation
- apprendre à se synchroniser naturellement
- construire la relation (de confiance)

4. Fixer les objectifs

- définir efficacement ses objectifs
- vérifier la bonne formulation de l'objectif
- pour une gestion intelligente de ses émotions
- le recadrage positif
- l'orientation solution

5. Ecouter réellement, interagir - attitudes & postures

- identifier les caractéristiques, les signes de reconnaissance
- Pourquoi écouter
- Apprendre l'écoute active
- L'art de la reformulation et du questionnement

6. Ateliers pratiques

- l'ancrage ressource
- la stratégie de réussite
- le carré magique

LA FORMATRICE

Après une carrière de 15 ans en entreprise, à des postes de négociateur et de responsable marketing et commercial, et dans le prolongement de ma philosophie de vie, je me suis également formée aux disciplines et techniques de l'accompagnement dans la relation d'aide : soins énergétiques, hypnose Ericksonienne, à la P.N.L., l'aromathérapie, la sophrologie ...

Je consulte en cabinet privé depuis plus de 5 ans. J'interviens également auprès de personnes en repositionnement professionnel et dans l'accompagnement à la création d'entreprise et à la gestion de projet.

Mes compétences et expériences en matière entrepreneuriale, combinées à ma connaissance de la situation particulière des Managers ou Chefs d'Entreprise, du privé ou du public (collectivités, organisation, hôpitaux ..), m'amènent aujourd'hui à proposer un accompagnement particulier réservé à ces professionnels.

ANNEXE 1

Intitulé de la Formation

Initiation à la P.N.L.

Public

Tout professionnel.

Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'appliquer pour lui et dans ses modalités de communication avec l'autre, dans un cadre privé ou professionnel, les principes de base de la PNL.

Cette formation met en synergie des outils de la CNV et de la PNL, en les rendant opérationnels et intégrés au quotidien des professionnels. Elle aide à désamorcer certains blocages relationnels, à mieux se positionner professionnellement.

Durée de la formation

De 9hre à 17hre

2 jours consécutifs

pause déjeuner de 1 hre