

INITIATION À LA PNL

Durée (en heures)

7

Public concerné

Tout public.

Prérequis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation, celle-ci est adaptée.

But de la formation

Prendre connaissance des outils PNL : - Pour adapter sa communication verbale et non verbale à chaque interlocuteur et à chaque situation. - Pour mieux se connaître, mieux gérer son équipe et pour pouvoir développer son efficacité personnelle afin de diriger et de se diriger soi-même.

Programme

Matinée 9 h - 12 h :

- Introduction aux fondements de la PNL.
- Exemples pratiques des champs d'action de la PNL.
- La mécanique mentale : les outils permettant son amélioration.
- Diverses méthodes pour être à l'aise et vous épanouir dans tout type de communication.

Après-midi 13 h - 17 h :

- Parvenez à être compris et écouté.
- Savoir se fixer des objectifs stimulants, atteignables et concrets.
- Les clés pour développer sa confiance en soi.
- Découverte de « la synchronisation non verbale » pour une relation juste.
- Découverte de « la calibration » pour s'intéresser aux ressentis émotionnels.
- Découverte de « la synchronisation verbale » pour ajuster sa communication verbale.
- Enlever les freins empêchant le passage à l'action.

- Les techniques pour s'imposer et convaincre (communication interne et métaphores.)

Méthodes pédagogiques

L'apprenant suivra cette formation avec un(e) formateur/formatrice en face à face pédagogique ou en petit groupe tous les jours de la semaine du lundi au samedi. Les heures pourront être modulables avec le ou la stagiaire. Le formateur et l'apprenant pourront s'ils le souhaitent, appliquer la formation sur le terrain, dans le principe pédagogique de la « formation-action ». STRAFORMATION décline cependant toutes responsabilités en cas d'accident ayant lieu en dehors de leurs locaux. Les moyens pédagogiques utilisés seront les supports écrits mentionnés en annexe. La formation sera dispensée en inter, dans nos locaux équipés d'ordinateur connecté en réseau avec possibilité de faire des exercices en ligne sur internet et d'aborder les thèmes souhaités par la stagiaire avec des situations concrètes. La formation pourra avoir lieu au sein de l'entreprise cliente si cela leur est préférable.

Moyens pédagogiques

Le formateur adaptera le contenu pédagogique aux besoins de l'apprenant.

Fin de la formation

Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'apprenant à l'issue du stage, dans laquelle il sera indiqué l'intitulé de la formation, la nature, la durée de l'action ainsi que les objectifs atteints.