



CONSEIL • FORMATION • ACCOMPAGNEMENT

Maîtriser les bases de la PNL (Programmation Neuro Linguistique)

i La PNL est un modèle de changement radical et profond, de développement personnel. Elle peut être appliquée à des objectifs très spécifiques, qu'ils soient personnels ou sociaux. La PNL tient toujours compte de la personne et a une véritable conscience écologique sociale.

📄 Programme

▪ La PNL permet de :

- Mettre en place des changements de manière efficace, et d'obtenir des résultats pour les autres et pour soi
- Prendre le contrôle et affiner nos stratégies d'analyse et d'évaluation des situations et des personnes pour avancer vers un objectif plus efficace et mieux adapté
- Adopter de nouvelles stratégies de réussite contribuant à la pérennité des changements mis en place.
- Créer de nouvelles possibilités pour communiquer facilement avec les autres et de s'ouvrir au monde

JOUR 1

- 1) Les principes de base de la PNL
 - Son origine
 - Sa philosophie
 - La modélisation
 - L'ancrage
 - Ses nouveaux développements
 - Les 4 piliers de la PNL
- 2) Accéder à son potentiel
 - Identifier ses valeurs, ses croyances, ses ressources
 - Gérer volontairement son stress et modifier ses réactions émotionnelles
 - Améliorer son quotidien en choisissant l'émotion de la journée

JOUR 2

- 3) La communication verbale et non verbale
 - Développer son système sensoriel
 - Se synchroniser
 - Adapter son comportement
- 5) Bonus : **L'ennéagramme**
 - Identifier son type de personnalité profonde
 - Comprendre nos réactions et celles des autres
 - Changer son regard sur soi et sur les autres



- Inter – sur devis
- Intra – sur devis
- Individuel – sur devis



- 2 jours

Objectif

- Mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres pour développer une approche bienveillante vis-à-vis de ses interlocuteurs.
- Adapter sa communication au profil de ses interlocuteurs pour renforcer l'efficacité de la relation.
- Anticiper et gérer les comportements sous stress pour restaurer une communication efficace dans les situations tendues.

Profil

Tout public

Prérequis

Aucun

Méthodes / Moyens pédagogiques

– Une pédagogie active et ludique favorisant la réflexion sur soi, l'implication des participants, le partage d'expériences et la mise en pratique dans une ambiance détendue et bienveillante

– Il sera mis à disposition salle de formation, paperboard, écran tactile, tables, chaises, électricité, connexion internet.

– Exercices pratiques en individuel et/ou en groupe pour une bonne compréhension

– Un livret pédagogique complet remis aux participants en fin de formation

Evaluation

Évaluation des compétences à certifier via un questionnaire en ligne. Un certificat d'évaluation et une attestation de fin de formation seront remis au participant

Modalités / Accessibilité

Délais accès : dossier de préinscription renvoyé complet 3 semaines avant la date de session

Accessibilité : Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap.

Intervenant

Espérance GALLARDO, Certifiée Maître PNL, Coach en développement personnel, formatrice et consultante spécialisée en PNL