

## PNL - Programmation Neuro-linguistique (3 jours)

*La formation en assertivité est une opportunité précieuse pour développer des compétences de communication essentielles et renforcer la confiance en soi. Ce programme offre aux participants une exploration approfondie des principes de l'assertivité, en les aidant à comprendre et à différencier les comportements passifs, agressifs et assertifs. À travers des exercices pratiques et des discussions interactives, les participants apprendront à exprimer leurs besoins, opinions et sentiments de manière claire et respectueuse, tout en acquérant des techniques pour gérer efficacement le stress et les situations conflictuelles. En mettant l'accent sur le développement personnel, cette formation vise à autonomiser les individus, en leur fournissant les outils nécessaires pour établir des relations interpersonnelles positives tant sur le plan professionnel que personnel.*

**Durée:** 21.00 heures (3.00 jours)

### Profils des stagiaires

- Toute personne souhaitant développer ses compétences en communication interpersonnelle

### Prérequis

- aucun

### Accessibilité et délais d'accès

### Qualité et indicateurs de résultats

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre les présupposés de la PNL
- Acquérir des outils concrets pour développer la connaissance de soi
- Mobiliser ses ressources internes pour développer un état d'esprit positif
- Créer une relation de confiance avec ses interlocuteurs

## Contenu de la formation

- Module 1 – Les fondements de la PNL
  - Connaitre l'origine de la PNL
  - S'approprier les présupposés de la PNL
  - Comprendre l'impact des trois pôles de fonctionnement (Index de computation)
  - Comprendre le rôle du système émotionnel
  - Réflexion collective : échanger sur les intérêts d'intégrer les présupposés de la PNL dans son quotidien
- Module 2 – Comprendre son propre fonctionnement par la PNL
  - Définir la notion d'« important »
  - Se fixer des objectifs réalistes
  - Comprendre comment s'aligner à son interlocuteur et se centrer sur les objectifs (passer d'un mode attaque/défense à un mode constructif) – notion de synchronisation
  - Découvrir la construction de notre carte mentale
  - Exercice : Se mettre par groupe de trois pour mettre en pratique l'outil de synchronisation
- Module 3 – Savoir se mettre dans un état d'esprit positif
  - Accéder à ses ressources internes pour faire face aux obstacles
  - Développer un état d'esprit pour mobiliser ses capacités
  - Comprendre la notion d'ancrage et désactivation d'ancre
  - Exercice : Utiliser l'outil d'activation d'ancre pour accéder à un état de ressource interne
- Module 4 – Créer une relation de confiance avec son interlocuteur
  - Utiliser l'écoute active pour instaurer un climat de confiance
  - Repérer les changements d'états de votre interlocuteur par une analyse du para-verbale
  - Comprendre l'avantage de se mettre à la place de l'autre (positions de perception)
  - Exercice : se mettre par groupe de trois pour travailler l'outil des positions de perception.
- Module 5 – Faire le lien entre croyances et stratégies de réussite
  - Identifier ses propres croyances et leur impact sur soi
  - Développer des outils pour ramollir une croyance qui nous dérange
  - Comprendre la notion de stratégie mentale
  - Modifier une stratégie insatisfaisante en stratégie gagnante
  - Exercice : se mettre par groupe de trois et travailler l'outil pour ramollir une croyance

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Formateurs expérimentés et formés en Programmation Neuro-Linguistique

### Moyens pédagogiques et techniques

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

**Prix** : Sur devis