SKILLS CAMPUS
Training & Certification Center

Initiation à la PNL

-Réference: **IE-39** -Durée: **2 Jours (14 Heures)**

Les objectifs de la formation

- Comprendre les présupposés du modèle PNL
- Fixer des objectifs précis
- Se synchroniser sur la communication de son interlocuteur
- Prendre conscience de ses croyances limitantes
- Maîtriser les techniques d'écoute

A qui s'adesse cette formation ?

POUR QUI :

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

Programme

- **Découvrir la PNL**
  - Comprendre que la PNL est un modèle, pas une théorie.
  - Intégrer les présupposés de la PNL indispensables à la communication.
  - Comprendre l'impact des trois pôles du fonctionnement humain.
  - Savoir comment s'établit notre "carte du monde".
  - Réflexion collective Echanger sur les effets positifs de l'intégration des présupposés de la PNL à sa pratique.
- **Se fixer des objectifs puissants et concrets**
  - Définir efficacement des objectifs.
  - S'entraîner à la détermination d'objectif en PNL.
  - Vérifier la bonne formulation de l'objectif.
  - Exercice: Se fixer un objectif réaliste.
- **Mieux comprendre les autres**

Programme

- Déterminer l'avantage de se mettre à la place de l'autre.
- Découvrir la technique permettant d'identifier les différents enjeux dans la relation.
- Exercice: S'entraîner à la technique des positions de perception.

- **Créer immédiatement un bon rapport grâce à la synchronisation**
  - Comprendre l'impact de la synchronisation dans la relation.
  - Connaître les différentes formes de synchronisation utilisées en PNL.
  - Apprendre à se synchroniser naturellement.
  - Exercice: S'entraîner à se synchroniser instantanément sur son interlocuteur à partir de simulations.

- **Ecouter réellement et avec intérêt**
  - Apprendre à découvrir plutôt qu'à projeter.
  - Découvrir les écueils de l'écoute "banale".
  - Identifier les caractéristiques d'une bonne écoute.
  - Travaux pratiques Ecouter sans interrompre, questionner, éviter la projection, reformuler à partir de simulations.

- **Identifier et recadrer ses croyances limitantes**
  - Comprendre les croyances personnelles et leur impact sur les comportements.
  - Identifier les croyances nocives, les changer.
  - Exercice: Pratiquer la technique du changement de croyance.

- **Savoir se mettre dans un état positif**
  - Développer un état positif pour mobiliser ses possibilités.
  - Savoir disposer de ressources le moment opportun.
  - Faire disparaître une expérience limitante.
  - Exercice: Pratiquer l'ancrage de ressources.
  - S'entraîner à la technique de désactivation d'ancre.

(+212) 5 22 27 99 01

(+212) 6 60 10 42 56

Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7éme étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc