

# FORMATION PNL NIVEAU 1 : PRATICIEN

La PNL, ou Programmation Neuro-Linguistique, est une approche de communication et de développement personnel qui vise à comprendre comment notre esprit fonctionne pour influencer notre comportement et nos interactions avec les autres.



## Objectifs

1. Comprendre les fondements et les principes de base de la PNL.
2. Explorer les modèles de communication efficace et améliorer ses compétences de communication.
3. Apprendre à observer et à comprendre les signaux verbaux et non verbaux pour une meilleure compréhension des autres.
4. Acquérir des techniques pour établir une bonne relation avec autrui.
5. Découvrir des outils pratiques pour améliorer la confiance en soi et la gestion des émotions.
6. Apprendre à fixer des objectifs clairs et à les atteindre grâce à la PNL.
7. Expérimenter des techniques d'ancrage pour renforcer des états mentaux positifs.
8. Développer une meilleure connaissance de soi et une meilleure conscience de ses propres modèles de pensée.



## Public

- Managers en poste ou à venir
- Négociateurs, commerciaux
- Direction, Conseil d'administration
- Gérants, créateurs de start up



## Pré-requis

- Avoir une activité en lien avec le management



## Programme

### Jour 1 :

- 1. Introduction à la PNL :** histoire, concepts clés et applications.
- 2. Les présuppositions de la PNL :** comment changer notre perspective pour atteindre des résultats positifs.
- 3. Les niveaux logiques :** comprendre l'interaction entre les différents niveaux de notre expérience.
- 4. Les canaux de communication :** l'importance de la communication verbale et non verbale.
- 5. Le langage hypnotique et la puissance des mots.**

### Jour 2 :

- 1. La calibration :** l'art de percevoir les signaux verbaux et non verbaux pour mieux comprendre les autres.
- 2. La synchronisation et le rapport :** établir une relation de confiance et d'harmonie avec autrui.
- 3. Les techniques d'ancrage :** créer des états mentaux positifs et les associer à des stimuli spécifiques.
- 4. Fixation et atteinte d'objectifs :** élaborer des objectifs clairs et définir des plans d'action concrets.
- 5. La gestion des émotions :** techniques pour gérer le stress, les peurs et les blocages émotionnels.
- 6. La modélisation :** apprendre des personnes qui excellent dans un domaine particulier.



## Méthodes pédagogiques

- Présentations interactives
- Utilisation de jeux cadres pédagogiques
- Analyse de son profil comportemental
- Production de contenus opérationnels
- Méthodes interactives et déductives



## Validation des acquis

- Étude de cas, Analyse vidéo
- Débrief technique,
- Mises en situations
- Questionnaire de connaissances



## Format et tarif de la formation

- Format et tarif de la formation :
  - Durée : 2 jours, 8 personnes maximum
  - Tarif : 1490€ HT/pers en inter (intra sur devis)
  - Suivi de la formation :
- Ajout d'1 journée à 3 mois (sur devis))



## Accueil des personnes PSH

*L'accueil des personnes en situation de handicap est assuré sur tous nos lieux de formation et vous pouvez contacter M.DELRUE pour toutes demandes.*