

# Programmation neurolinguistique

## Objectif

Apprendre à appliquer un certain comportement et un certain mode de vie pour développer sa confiance en soi, son bien-être et améliorer son efficacité. Améliorer la qualité de sa relation avec autrui, en limitant ses interprétations, en développant sa capacité d'écoute et de respect de l'autre.

## Intervention

Possibilité de réaliser la formation à distance par accès gratuit à la visioconférence. Formation en intra-entreprise ou en inter-entreprise, en groupe ou individuellement.

## Public

Tout public.

## Durée et lieu

Formation de 2 jours - Paris - Province et étranger (devis sur demande)

## Programme

1. découverte : les principes de base de la PNL
  - \* la carte n'est pas le territoire: la sélection et la distorsion
  - \* les ressources sont en soi: différence entre c'est impossible et tout est possible
  - \* l'erreur est une source d'apprentissage
  - \* on ne peut pas ne pas communiquer: la congruence et l'incongruence, la méthode VAKOG
  - \* la relation prime sur l'échange d'information
  - \* l'attitude gagnant/gagnant: développer une confiance mutuelle durable dans une relation
  - \* tout comportement a une fonction positive
2. les techniques de bases
  - \* la synchronisation: principe de l'effet miroir
  - \* le méta modèle: les étapes d'élaboration d'un message
  - \* la détermination d'objectifs
  - \* l'ancrage: la nostalgie, la mémoire
  - \* les 3 positions de perception (du monde, de ses composantes)
  - \* le feed-back: la confiance en soi et l'estime de soi par rapport à une réponse
  - \* les niveaux de logique
3. développement personnel :
  - \* prise de conscience du soi
  - \* gestion du stress



## Outils et moyens pédagogiques

Travail en groupe sur le vécu des participants, études de cas, et exercices pratiques pour développer l'écoute active, avec mises en situation. Travail avec vidéo. Remise dossier et attestation de participation au stage.