

### **Programme « Les essentiels de la PNL »**

**3 jours pour s'approprier les outils essentiels de la PNL pour le coaching, le Management, l'accompagnement des personnes et le développement personnel.**

**Egalement un portail d'entrée pour faciliter l'apprentissage de la Neuro-Sémantique...**

#### **JOUR 1 - LES FONDAMENTAUX DE LA COMMUNICATION**

- Découvrir les présupposés de la PNL et de la Neuro-Sémantique : les principes utilisés par les communicants d'exception pour optimiser la communication et le changement.
  - Découvrir les 7 compétences essentielles pour une communication efficace.
  - Comprendre et utiliser le modèle de la communication de la PNL.
  - Développer la compétence d'écoute active grâce au modèle PNL.
  - Utiliser la calibration : développer l'acuité sensorielle, outil fondamental en communication et en accompagnement des personnes.
  - Utiliser les prédicats du langage pour faciliter la communication.
  - Utiliser les différents types de reformulation pour fluidifier la communication et respecter le "modèle du monde" de son interlocuteur.
  - Utiliser la synchronisation à tous les niveaux (verbal, para-verbal, non verbal), pour créer des relations de confiance.
  - Utiliser les différentes positions perceptuelles en communication.
- Critères d'évaluation des compétences d'écoute et d'accompagnement.

#### **JOUR 2 - LES ETATS ÉMOTIONNELS ET LE QUESTIONNEMENT DE PRÉCISION**

- Comprendre le fonctionnement des émotions : les états.
- Utiliser le fonctionnement des états en coaching : induire un état, amplifier un état et ancrer un état.
- Utiliser les différents types d'ancrage, outils puissants pour maîtriser sa communication et la rendre plus efficace.
- Créer son "cercle d'excellence" pour développer des états ressources puissants pour la communication et les situations de coaching ou d'accompagnement.
- Identifier et comprendre les différents niveaux du langage (de l'abstraction du Milton Modèle à la précision du Méta-modèle).

- Découvrir le questionnement de la PNL : le Méta-modèle, outil indispensable pour toute communication précise et efficace.
- Utiliser le Méta-modèle (généralisations, omissions et distorsions).
- Formuler des objectifs plus réalisables : le modèle d'objectif de la PNL.
- Comprendre la dynamique du changement : le modèle SCORE de la PNL.
- Critères d'évaluation des compétences de questionnement.

### **JOUR 3 - LES FILTRES DE PERCEPTION ET SCHÉMAS DE PENSÉE**

- Découvrir la notion de filtre de perception et de schéma de pensée : les Méta-programmes de la PNL et de la Neuro-Sémantique.
  - Comprendre le fonctionnement et l'importance des Méta-programmes en communication.
  - Utiliser les principaux méta-programmes pour mieux comprendre les autres, se faire comprendre et accompagner au changement.
  - Faire évoluer ses propres méta-programmes pour étendre sa flexibilité de perception et de compréhension (pour soi et les autres).
- Conclusion de la formation et synthèse des apports en PNL et Neuro-Sémantique.