



LES FONDEMENTS DE LA PNL

Formation en 2 modules sur PARIS

Les 2-3 février et 27-28 avril 2019

Qu'est-ce que la PNL ?

La PNL (Programmation Neuro-Linguistique) est un modèle qui explore les relations entre notre cerveau, notre langage et nos comportements. **Essentiellement pragmatique**, la PNL propose un ensemble d'outils simples et puissants qui permettent de bien communiquer et de maîtriser la qualité de nos relations. Elle est directement utilisable dans les domaines aussi variés que la communication, la relation d'aide, la négociation, la santé, la pédagogie et l'apprentissage. Elle s'applique aux différents contextes de la vie pour soi-même et avec les autres. **Enseignée et pratiquée dans le monde entier depuis plus de 30 ans**, son but ultime est de permettre à chacun de se réaliser, tant dans sa vie professionnelle que dans sa vie personnelle, dans le respect de soi-même et d'autrui.

Publics

Cette formation s'adresse à ceux qui exercent ou se destinent à la Relation d'Aide, aux professionnels de la pédagogie et de la santé ; à tous ceux qui sont soucieux de l'amélioration de leur communication et de gagner en maîtrise de soi et en aisance pour améliorer leur performance.

Prérequis

Pas de prérequis pour cette formation

Durée

28 heures soit 4 journées

Lieu

98 Bd Kellermann 75013 Paris

Horaires

9h30-13h et 14h30-18h

Les objectifs de la formation

Sont d'intégrer une meilleure compréhension de votre propre fonctionnement et de celui des autres pour :

- **Améliorer la maîtrise de soi et mieux utiliser vos potentiels**
- **Augmenter vos capacités d'observation, d'écoute et d'adaptation**
- **Développer des relations constructives et épanouissantes avec votre entourage**
- **Gérer les situations de stress**
- **Définir et mettre en place des solutions adaptées à des problématiques difficiles**

Moyens pédagogiques, techniques

Le formateur offre une démonstration pour chaque technique enseignée.

Des exercices de mise en situation sont proposés aux stagiaires ainsi que des séances de questions/réponses pour expérimenter et intégrer le contenu théorique.

De nombreuses fiches de travail et des documents pratiques sont fournis aux participants.

Encadrement : la formatrice

Christine LOUVEAU : Docteur en Pharmacochimie moléculaire et Pharmacienne, Sophro-analyste depuis 1999, formatrice, Maître Praticien en PNL, certifiée PNL et Relation d'Aide, Membre de la NLPNL, Directrice du Centre Émergence Harmonique, elle forme des thérapeutes depuis 2009.

Attestation de présence

Remise d'une feuille d'émargement par demi-journée de formation signée par le formateur et les stagiaires et remise d'une attestation de présence par module.

Évaluation

Évaluation des acquis : Des exercices sont mis en place tout au long de la formation pour évaluer la progression des participants.

Évaluation de la qualité : Remise d'un questionnaire d'évaluation la fin de la formation, pour recueillir les appréciations des stagiaires

Validation

Remise d'une attestation de fin de formation (cf. art L 6353-1 du code du travail) et d'un certificat.

Déroulé pédagogique

Dans cette formation de 2X2 jours, vous apprendrez avec des exercices et des mises en situation :

- **Les critères et conditions d'une communication efficace**

- Les paramètres de construction de notre réalité
- L'écoute active et la reformulation
- Décoder le langage verbal et non verbal de votre interlocuteur
- Utiliser votre langage et votre posture corporelle pour faciliter la compréhension de l'autre et créer la relation
- S'adapter à différents publics

- **Les 3 outils de questionnement**

Comment poser des questions spécifiques pour mieux comprendre l'autre, recueillir une information fiable et rendre un objectif opérationnel

- L'outil journalistique
- L'outil centré sur la personne
- Le méta-modèle

- **La détermination d'un objectif**

Comment formuler précisément vos objectifs pour passer des idées à l'action

- Les processus d'exploration de la situation actuelle
- Le questionnement spécifique
- Les critères de formulation

- **Les positions de perception**

Comment passer de l'état dissocié à l'état associé et découvrir ce qui se passe pour l'autre

- **L'ancrage**

Comment installer un des plus puissants outils de changement de la PNL