

## La PNL pour mieux communiquer avec les autres - Niveau 2

### INTÉRÊTS DE CETTE FORMATION :

S'approprier les outils PNL pour améliorer ses propres comportements personnels et augmenter ses chances d'atteindre ses objectifs notamment dans le milieu professionnel. **Nécessité d'avoir suivi préalablement la formation PNL niveau 1.**

### OBJECTIFS :

- ✓ S'améliorer dans sa communication avec l'autre
- ✓ Faire la différence entre ce que je suis et ce que je fais
- ✓ Se donner des objectifs clairs et augmenter ses chances de les atteindre
- ✓ Reconnaître et utiliser ses propres ressources, mieux gérer ses états internes

### THÈMES abordés

#### Rappel des principes de la PNL

Les principes fondamentaux de la PNL

Le fonctionnement de nos programmes neurologiques.

Savoir écouter l'autre sans privilégier ses pensées ou sentiments personnels

Repérer les métaprogrammes pour savoir comment l'autre agit, décide, se motive...

Savoir réagir positivement face à un comportement d'autrui qui nous dérange

Savoir se synchroniser naturellement avec l'autre

L'utilisation des métaphores

La technique des positions de perceptions pour résoudre un différend.

#### Les valeurs et croyances

Identifier ce qui est vraiment important pour soi

Hiérarchiser ses valeurs pour mieux comprendre nos comportements

Définir ses croyances et celles qui n'ont plus de sens

Les niveaux logiques pour se motiver et prendre confiance en soi.

#### Se fixer des objectifs de changement

Connaître nos propres stratégies mentales pour réussir

Se fixer un objectif précis et réaliste pour changer un comportement

Identifier et lever les résistances à ne pas changer

Le générateur de comportement nouveau

Le respect de son « écologie » comme condition à un changement durable

#### La conduite de ses états internes

Minimiser l'impact des émotions négatives

Trouver des ressources pour améliorer sa vie au quotidien

Les techniques d'ancrage pour accéder à des états positifs

Le rêve éveillé dirigé pour se ressourcer, ancrer un état positif, changer.

#### Changer des comportements personnels

Enlever une peur, une phobie...

Changer une croyance limitante

Programmer ses succès

Changer un comportement compulsif ou déplaisant

Réussir à se remettre dans l'action en l'absence de motivation.

**DUREE :**  
**2 jours**

**FORMULES :**  
**Intra**  
**Formaching**

**PRIX :**  
**Nous consulter**

**PUBLIC :**  
**Pré requis : avoir**  
**suivi PNL niveau 1**  
**Tout public**

**PARTICIPANTS**  
De 1 à 10 pers

**PEDAGOGIE**  
**Pratique : 90%**  
**Théorie : 10%**

Exercices  
d'entraînements  
Techniques PNL de  
changement  
Apport théorique  
Coaching

**EVALUATION**  
Evaluation à chaud