



FORMATION

LES FONDAMENTAUX DE LA PNL (Programmation NeuroLinguistique)

Référence :

046-413-12

Durée :

1 jour

L'objectif de cette formation est de vous permettre de découvrir les concepts et techniques de base de la PNL.

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Au terme de la formation, vous serez capable :

- **D'acquérir** une souplesse et une flexibilité comportementale
- **Découvrir** la carte du monde de l'autre
- **Préciser** vos objectifs personnels
- **Acquérir** des outils et développer des techniques

Méthodes pédagogiques

- **Supports de cours**
- **Mises en situation**
- **Exercices**
- **Réflexion**
- **Attestation de formation**



FORMATIONS ET SERVICES AUX ENTREPRISES

PROGRAMME

- Origines et postulats de base de la PNL
- La construction de nos représentations mentales. (Système de perception, de représentations, stratégies et submodalités)
- Le rapport : Les mécanismes permettant de faciliter les rapports entre les personnes
- L'observation sensorielle en PNL : Description du VAKOG dans sa compréhension de l'information et la communication de l'information. L'emploi de cette capacité pour prendre conscience de ce qui se passe vraiment dans une interaction.
- Le recueil de l'information : la maîtrise de modèles linguistiques précis et cadres d'utilisation, pour obtenir et donner de l'information de qualité ; la taille de découpage de l'information
- La détermination des buts : la capacité d'être clair et explicite dans l'établissement d'un but. Savoir où on est (état présent) et où on veut aller (état désiré) pour soi-même, pour l'autre ou pour un groupe.
- Apprendre à créer de nouveaux programmes ou apprentissages opérationnels : ancrages de ressources, générateurs de comportements nouveaux.
- Savoir éliminer les états internes limitant et développer les états ressources en PNL : désactivation, dissociation, modification de submodalités...
- Les modalités de l'expérience : les sous modalités perceptuelles, les prédicats de conscience, l'index de conscience.
- Les outils de bases des techniques de changement.