

# BASES PNL



## PUBLIC

Toutes personnes devant prendre la parole en public.



## TARIF

450 € / personne  
Repas non pris en charge



## DUREE

21 heures



## PRERQUIS

Aucun prérequis



## NOMBRE DE PERSONNE

5 à 12 maximum



## Accessibilités PSH :

Nous consulter pour étude de faisabilité



Attestation de formation

## PRESENTATION DE LA FORMATION

Comment de devenir un bon communicant ? Les outils pour préparer son discours et travailler sa posture

## OBJECTIF DE LA FORMATION

Centrale à toute activité, la communication rythme nos vies. Pourtant il est parfois difficile de se faire comprendre et de garder toute son éloquence face un public. Cette session de formation est conçue pour enrichir vos échanges professionnels et gagner en confiance et en efficacités lors de vos prochains échanges. Acquérir de bonnes pratiques par la connaissance des règles de bases de la communication et la maîtrise du discours.

## NOS POINTS FORTS

Formation axée sur la transposition en situation de travail pour plus d'efficacité. Toutes nos formations sont dispensées en présentiel et à distance en simultané au besoin.

Formation Inter et Intra. Si vous optez pour des formations en intra, nous pouvons élaborer avec vous un nouveau calendrier.

## **METHODE MOBILISEES**

*Exposés théoriques, démonstrations et applications pratiques. Partage d'expérience en groupe.*

*Bienveillance et partage sont les maitres mots de cette formation*

*Un livret pédagogique accompagne votre stage*

## MODALITES D'ÉVALUATION

*Pas d'examen mais des feed-back tout au long de la formation.  
Retour d'expérience*

### LE PROGRAMME I

#### LES FONDAMENTAUX DE LA COMMUNICATION INTERPERSONNEL

Connaitre l'histoire de la PNL  
Comment se construit notre carte du monde  
Connaitre les présupposés de la PNL  
Comprendre les comportements

#### CRÉER UNE RELATION VRAIE

Découvrir la structure de l'expérience subjective  
Maintenir un rapport de confiance  
Appréhender l'écoute active

#### DÉNOUER LES CONFLITS

Apprendre à donner et recevoir les feed-back

#### APPRENDRE À FIXER DES OBJECTIFS CONCRETES

Définir un objectif  
Maîtriser la technique de l'objectif en 5 points

#### GERER SES ÉMOTIONS ET CEUX DES AUTRES

Reconnaître son état interne et ses émotions  
Faire la différence entre associé et dissocié  
Connaitre un ancrage  
Connaitre les différentes techniques de l'ancrage



**Prochaine  
session les :**  
5-6-7 février