

Initiation à la PNL

2 à 3 jours

Hélène Delebois

Syn Axes

2024 - 2025

Objectifs

- * appréhender les bases de la PNL comme outil de communication avec soi, avec l'autre
- * utiliser un outil de performance personnelle et professionnelle pour accroître son efficacité
- * mieux se connaître et prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres
- * développer ses compétences
- * apprendre à adapter son attitude, enrichir sa communication professionnelle

Pré requis

Aucun

Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne, tout professionnel

Principes pédagogiques

- exposés et théories avec support écrit
- méthodes participatives
- expérimentation / atelier
- les hypothèses de travail dans une situation professionnelle délicate et récurrente.

La PNL - initiation

Qu'est la PNL (Programmation Neuro-Linguistique ? Comment l'utiliser dans son activité professionnelle ? Quels sont les principes qui se jouent ? Pour quels effets ? Quels objectifs ?

1. La PNL & la CNV

- définitions
- caractéristiques
- piliers
- la Communication Non Violente : la situation, son ressenti, ses besoins, la requête

2. Nos Peurs

- Conscience - inconscient
- en quoi la PNL nous aide ?
- les croyances
- les valeurs
- les émotions

3. La synchronisation

- différentes formes de synchronisation
- apprendre à se synchroniser naturellement
- construire la relation (de confiance)

4. Fixer les objectifs

- définir efficacement ses objectifs
- vérifier la bonne formulation de l'objectif
- pour une gestion intelligente de ses émotions
- le recadrage positif
- l'orientation solution

5. Ecouter réellement, interagir - attitudes & postures

- identifier les caractéristiques, les signes de reconnaissance
- Pourquoi écouter
- Apprendre l'écoute active
- L'art de la reformulation et du questionnement

6. Ateliers pratiques

- l'ancrage ressource
- la stratégie de réussite
- le carré magique

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

LA FORMATRICE : Hélène Delebois

Après une carrière de 15 ans en entreprise, à des postes de négociateur et de responsable marketing et commercial, et dans le prolongement de sa philosophie de vie, Hélène s'est également formée aux disciplines et techniques de l'accompagnement dans la relation d'aide : Bilan de Compétence, Ennéagramme, hypnose Ericksonienne, P.N.L. (Programmation Neuro-Linguistique), aromathérapie, sophrologie, méthodes énergétiques, Reiki ... Elle propose des ateliers collectifs et consulte également en cabinet privé depuis plus de 10 ans.

Elle intervient également auprès de personnes en repositionnement professionnel et dans l'accompagnement à la création d'entreprise et à la gestion de projet.

Ses compétences et expériences en matière entrepreneuriale combinées à sa connaissance de différentes thérapies alternatives l'amènent aujourd'hui à proposer des formations alliant théorie et solutions pratiques adaptées aux besoins des professionnels

ANNEXE 1

Intitulé de la Formation

Initiation à la PNL

Lieu

Intra ou Inter

Public

Tout Public
Tout professionnel

Objectifs et Valeur Ajoutée de la formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'appliquer pour lui et dans ses modalités de communication avec l'autre, dans un cadre privé ou professionnel, les principes de base de la PNL.

Cette formation met en synergie des outils de la CNV et de la PNL, en les rendant opérationnels et intégrés au quotidien des professionnels de structures sanitaires, médicosociales et sociales. Elle aide à désamorcer certains blocages relationnels, à mieux se positionner professionnellement

Durée de la formation

De 9hre à 17hre
2 jours ou 3 jours

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille
Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr
www.helene-delebois.fr