
Programme de Formation

Améliorer sa communication (PNL)

Organisation

Début :

Fin :

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Toute personne souhaitant améliorer sa communication interpersonnelle, tant dans un cadre professionnel que personnel.



Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes fondamentaux de la PNL pour mieux communiquer.
- Développer une communication verbale et non verbale plus efficace.
- Identifier les schémas mentaux d'un interlocuteur pour adapter son message.
- Utiliser les outils de la PNL pour créer une relation de confiance et améliorer l'impact de ses échanges



Description

Jour 1 – Les fondements de la PNL et les bases de la communication

1. Introduction à la PNL

- Origines et principes de la Programmation Neuro-Linguistique
- Les trois dimensions : Programmation / Neuro / Linguistique
- Les champs d'application

2. Programmation : nos schémas mentaux

- Comprendre les automatismes mentaux et comportements programmés
- Identifier ses propres schémas limitants et les transformer
- Choisir ses programmes positifs pour atteindre ses objectifs

3. Neuro : fonctionnement du cerveau et perception

- Filtrage de l'information par le cerveau
- Créer le contact et la relation
- S'ouvrir à de nouveaux circuits de pensée
- Identifier les stratégies mentales de l'autre : motivation, décision, apprentissage

4. Exercices de mise en pratique

- Jeux de rôles, mises en situation
- Partage d'expériences et auto-observation

Jour 2 – Langage, relation et communication impactante

5. Linguistique : langage verbal et non verbal

- Observer les gestes, postures, ton de voix, rythme



- Identifier et adapter les canaux de communication sensoriels
- Accroître son influence en synchronisant son langage à celui de l'interlocuteur

6. Comprendre la structure de pensée de l'autre

- Identifier les valeurs, croyances et filtres
- Mieux décrypter les réactions, freins et leviers d'une personne
- Traduire un message dans le "langage" de son interlocuteur

7. Poser les bonnes questions et mieux écouter

- Techniques de questionnement efficace (question ouverte, recadrage, reformulation)
- Rechercher des informations clés
- Développer une écoute active et bienveillante

8. Atelier de mise en pratique & bilan

- Mises en situation professionnelle et/ou personnelle
- Débriefing collectif
- Évaluation des acquis (QCM / échanges)



Prérequis

Aucun



Modalités pédagogiques

ateliers pratiques et exercices de mise en application



Moyens et supports pédagogiques

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences.



Modalités d'évaluation et de suivi

Des exercices pratiques accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret au PNL.



Informations sur l'admission

Informations sur la formation en présentielle

- **Lieu** : les stagiaires suivront la formation dans nos locaux (2 avenue Leonard de Vinci, 63000 Clermont- Ferrand
- **Horaires** : 9h -12 h 30// 13h 30- 17 h avec pauses.
- **Interactivité** : échanges directs avec le formateur, travaux pratiques, questions-réponses.
- **Supports** : documents papier ou numériques remis aux participants.
- **Matériel** : chaque stagiaire dispose d'un poste informatique.



Informations sur l'accessibilité

Etablissement ERP

Accessibilité aux personnes en situation de Handicap