Introduction à la Programmation Neurolinguistique

Entrer en relation, savoir entamer une collaboration, être attentif aux pièges des malentendus, envisager sereinement des situations stressantes, voici quelques exemples qui peuvent surgir lors d'un premier tour de vue du modèle en nous invitant à parcourir d'autres pistes dans la connaissance de soi et des autres.

De la théorie à la pratique, durant ces quatre jours d'introduction en Programmation Neuro-Linguistique, les participants auront accès aux clés fondatrices de cette pratique. En alternant exposés et exercices, questions et réponses, expérimentations, il sera question de découvrir, d'apprendre les techniques de base de la PNL et de partir outillé de quelques bonnes références pragmatiques !

Avec la PNL, vous apprendrez à communiquer, à vous connaître vous-même, à décoder les comportements humains, à mieux comprendre votre structure pour l'adapter à la structure des autres.

La Programmation Neurolinguistique, une vision positive et humaniste de notre capacité à évoluer et à communiquer

Nota bene : Pour ceux qui souhaitent une formation certifiante, les quatre premiers jours font partie intégrante du certificat de Technicien et Praticien en PNL.

Prochaine session

PNL224 - Tarif particulier/non-marchand:: 550 €, Tarif entreprise:: 825 €
• 31/05/2024
• 01/06/2024
• 14/06/2024
• 15/06/2024

Objectifs

Comprendre la philosophie de la PNL

• Connaître l'origine et les fondateurs de la PNL pour avoir référence solide sur cette épistémologie
• Appréhender et comprendre les présupposés de la PNL comme la base d'une communication efficace
• Savoir faire des distinctions qui permettent d'avoir un attitude respecteuse : la différence entre les intentions et les comportements, entre les interprétations et le réel, entre les langages corporel et verbal

Établir un climat relationnel favorable

• Entrer en relation avec l'autre par en sachant établir une communication efficace et sans jugement:

• développer l'accuité sensorielle (voir, entendre, sentir) pour être attentif à l'autre
• reprendre le langage du client au niveau corporel (la synchronisation) et au niveau verbale (la reformulation)
• évaluer l'impact et la compréhension des messages donnés et reçus (le feedback)

• Savoir se positionner dans l'espace de façon à instaure un climat de confort dans la communication

Comprendre notre perception du monde et le langage qui y associé

• Identifier les systèmes de représentation (visuels, auditif, kinesthésique) au travers du langage (prédicats) et décoder les expressions qui utilisent la sensorialité dans le langage de chacun.e
• Comprendre quelles sont les préférences sensorielles de façon à s'adapter aux perceptions de l'autre et d'instaurer une harmonie dans les échange par l'utilisation des mêmes prédicats

Apprendre à questionner

• Apprendre les filtres utilisés dans le langage courant (généralisations, omissions, distorsions) et qui révèle la manière de penser de chacun.e
• Pouvoir questionner ce qui est imprécis, implicite ou confus, et éclaicir les mots qui mènent aux incompréhensions (le méta-modèle)
• Etre à même de faire usage de questions qui aide une personne à mieux s'exprimer

Utiliser un questionnement précis

• Activer la grille de lecture de « l'Index de computation » qui permet de comprendre l'état d'une personne à un moment donné en ce qui concerne ses émotions, pensées et comportements
• Utiliser le questionnement lié à l'index de computation pour établir une photographie de contraste entre l'état présent et l'état désiré et pouvoir aider la personne à formuler clairement le changement souhaité

Contenu

• La philosophie, les postulats et l'éthique de la PNL,
• Qu'est-ce qu'un programme "neurolinguistique"
• Les constituants de base pour établir une relation de confiance : la calibration, la synchronisation, la reformulation
• Le centrage relationnel : centré sur soi/centré sur l'autre
• La communication à multi niveaux : du niveau inconscient (langage corporel) au niveau conscient (les mots utilisés - prédicats sensoriels)
• Le décodage des transformations linguistiques : Meta-modèle et Milton-modèle
• Les différents aspects de la dynamique humaine : les émotions, les pensées, les comportements

Public

Tout public, personne et professionnel issus de tous secteurs d'activités