



## Les outils et techniques de la PNL

Au cours de cette formation, vous découvrirez les concepts et techniques de la PNL (niveaux technicien et praticien)

Public : Cette formation s'adresse à toutes les personnes qui désirent développer aussi bien dans leur environnement professionnel que personnel, des savoir-faire utiles pour s'exprimer clairement, se faire entendre, comprendre les comportements et acquérir des outils d'accompagnement performant.

### Objectif

Au terme de la formation, vous serez capable de :

- Acquérir une souplesse et une flexibilité comportementale
- Acquérir des outils et développer des techniques
- Accompagner sur des thématiques bien précises.

### Programme

- Origines et postulats de base de la PNL
- La construction de nos représentations mentales. (Système de perception, de représentation, 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.
- 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 limitants et développer 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.
- Acquérir de la confiance en soi en capitalisant des états internes (Auto Ancrage)
- Neutraliser une expérience négative avec la « désactivation d'ancre »
- Faciliter un fonctionnement mental efficace
- Trouver un cadre commun dans lequel les personnes vont pouvoir chercher des solutions.
- Acquérir des comportements nouveaux avec le « générateur de comportement ».
- Gérer ses conflits internes et utiliser de façon optimale les différentes parties de sa personnalité « squash visuel »

**Méthodes pédagogiques:** 3 Jours de formation alternant de théorie et de pratique permettant l'intégration continue des concepts proposés

