

## Durée

2 jours / 14 heures

## Format

Réunion de groupe à distance

# LES FONDAMENTAUX DE LA PNL

## JOUR 1

### 1- DÉFINITION DE LA PNL

- Les présupposés
- La carte du monde
- Structure de l'expérience subjective
- Des faits aux comportements
- Les étapes de l'apprentissage
- Les niveaux logiques de la pensée

### 2- LA COMMUNICATION AVEC LA PNL

- Généralités et rappels de communication
- LE RAPPORT : base d'une communication réussie
- LA CALIBRATION : savoir capter les ressentis
- LA SYNCHRONISATION : entrer en contact avec l'autre
- L'ÉCOUTE ACTIVE ET LA REFORMULATION : communiquer avec justesse
- LE VAKO : communiquer avec la même tonalité

## JOUR 2

### LA COMMUNICATION AVEC LA PNL (suite)

- ÉTATS INTERNES ET ÉMOTIONS : identification et régulation
- LA PROXÉMIE : la gestion de l'espace pour une communication adaptée
- DÉCOUVERTE DES MÉTAPROGRAMMES

### 3- TECHNIQUES DE COMMUNICATION

- L'ANCRAGE : réguler un état interne
- LE RECADRAGE DE CONTEXTE OU DE SENS : changer une perception
- LE FEED-BACK : apprendre à faire passer un message
- DÉFINIR UN OBJECTIF : les 5 critères d'un objectif bien formulé

Cette formation vous permettra d'acquérir et savoir utiliser les compétences de base en PNL essentielles pour mieux communiquer, créer le rapport et améliorer votre relation à vous-même et aux autres.

Vous saurez utiliser des méthodes d'entrée en relation efficaces en utilisant une communication appropriée pour créer un environnement de confiance avec votre interlocuteur(s).

Vous apprendrez à mobiliser vos propres ressources pour gérer vos ressentis et vous mettre dans les conditions optimales pour communiquer.

#### Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire est capable de :

- S'adapter à son interlocuteur(trice)
- Créer le rapport pour entrer en relation de manière efficace
- Prendre conscience de sa communication verbale et non verbale
- Utiliser au moins 2 outils de communication (ancrage et recadrage)

#### Public cible

- Tout public non professionnel
- Professionnel.les de la relation d'aide ou du développement personnel, professionnels des RH et de la communication interpersonnelle, coachs professionnels, coachs de vie, hypnothérapeutes, sophrologues, thérapeutes, enseignant.e.s, infirmier.e.s, travailleur.e social, personnes en reconversion dans la relation d'aide ou l'accompagnement.

#### Prérequis

Aucun

#### Modalités et délais d'accès

Pour suivre la formation : connexion à partir d'un ordinateur ou d'une tablette ; accès indispensable à un réseau internet et une boîte mail.

#### Accessible aux personnes en situation de handicap.

- personnes sourdes ou malentendantes avec logiciel de sous-titrage\*
- personnes aveugles ou mal voyantes avec logiciel de lecture audio\*

\*équipements non fournis ; nous contacter pour plus d'informations



#### Formatrice

Caroline Bénifice, Coach en PNL, Praticienne en Hypnose, formée notamment à l'Analyse transactionnelle et à la Communication Assertive.  
Contact : <https://www.relationaile-coaching.com/contact/>

#### Méthodes mobilisées

Réunion de groupe à distance via l'application zoom avec animation en direct par la formatrice

Support de présentation partagé et commenté

Sessions de questions-réponses

Ateliers pratiques d'entraînements en duo

Démonstrations et expérimentations

#### Assistance

En cas de besoin d'assistance technique ou pédagogique, le stagiaire peut faire appel à la référente pédagogique de la formation Madame Caroline Bénifice. Contact : 06 27 16 95 44.

#### Modalités d'évaluation et attestation

Evaluation finale sous forme de QCM\* en ligne, niveau validé à 60% de bonnes réponses. Si validation : certificat d'acquisition des connaissances.  
Attestation de suivi de formation remise après réalisation de la dernière évaluation.