

Bases de PNL et de Coaching

Les clés pour atteindre vos objectifs et communiquer autrement

Objectif

Cette introduction vous présente les fondamentaux de la PNL. Elle constitue aussi les quatre premiers jours d'une certification PNL reconnue par une association internationale.

Vous aurez une expérience pratique de la manière dont la PNL vous aidera pour atteindre vos objectifs et à établir des relations humaines plus riches.

Public

Public : Tous publics

Prérequis : maturité, curiosité

Modalités

Durée : 4 jours (28 heures)

Prix HT : 55 000 XPF

Intervenant

Damien Raczy : Certified NLP trainer (IANLP, INLPTA & IN), coach certifié (ICI), Dr en Psychologie

Suite du cursus

- Langage de suggestion et Techniques d'Hypnose (4 jours)
- Transforming Communication — Communiquer sans Stress, sans Conflits (4 jours)
- Stratégies de transformation et de Succès (8 jours)
- Certification praticien PNL (agrée IANLP et INLPTA)

Contenu

Des objectifs pour des résultats atteignables

- Formulez vos objectifs positifs et concrets
- Identifiez vos sources de motivation

Atelier : Utilisez la méthode PNL pour définir un objectif bien formulé respectant vos équilibres personnels

Créez une dynamique de la communication

- Créez le rapport à l'autre
- Développez une communication plus efficace

Atelier : Expérimentez les techniques de communication intégrale pour mieux créer le rapport à l'autre

La puissance du langage positif

- Le modèle de la communication PNL
- Le feedback positif et spirale de progrès

Atelier : Découvrez la méthode du feedback pour transformer les « échecs » en apprentissages

Le langage de suggestion

- L'effet des présuppositions et les mots limitants
- S'adapter au registre de langage de l'autre

Atelier : Reconnaissez les styles « sensoriels » de vos interlocuteurs ; découvrez le langage de suggestion positif et négatif

Décodez les comportements et communiquez mieux

- Développez vos capacités d'écoute et d'observation
- Repérez les indicateurs comportementaux

Atelier : « Lecture de pensée efficace » ou comment apprendre à décoder les comportements de communication

Agissez depuis une physiologie et une psychologie d'efficacité

- Repérez vos états internes, psychologiques et physiques, apprenez à mieux les contrôler
- Créez-vous un état physique et mental robuste

Atelier : Techniques d'ancrage physique d'états mentaux efficaces

Utilisez la puissance de votre ligne du temps

- Découvrez comment votre représentation du temps influe sur vos comportements
- Diminuez le stress lié aux échéances et au temps

Atelier : Inscrivez vos objectifs dans le temps et atteignez les