

# PNL – BIENVEILLANCE & QUALITE DU LIEN INTERPERSONNEL AU SERVICE DE LA COHESION D'EQUIPE

**Programme** (Mis à jour le 18/04/2024)

## Découvrir les bases de la PNL

- Définition de la PNL
- Comprendre et intégrer les principes d'une communication positive et bienveillante
- Savoir et accepter que chacun possède sa « carte du monde »

## Comprendre les leviers de la Communication Non-violente (CNV)

- Identifier les freins d'une communication coopérative : jugements, étiquettes, comparaisons, interprétations...
- Expérimenter en quoi l'intention et l'attention sont essentielles dans la communication
- Définir la Communication Non-violente
- Appréhender le processus de la CNV en 4 étapes

## Apprendre à prendre du recul, observer et se focaliser sur ce qui fonctionne

- Apprendre à étudier les comportements à succès (le sien et celui des autres)
- Oser accueillir ses émotions, quel que soit le contexte
- Se reconnecter à son fonctionnement naturel
- Traduire ses jugements en sentiments et en besoins
- Retrouver le pouvoir d'agir à travers le langage (les mots)

## Mieux comprendre les autres

- Comprendre l'avantage de se mettre à la place de l'autre
- Découvrir la technique permettant d'identifier les différents enjeux dans la relation

## Identifier et recadrer ses croyances limitantes

- Comprendre les croyances personnelles et leur impact sur les comportements
- Identifier les croyances nocives, les changer

## Savoir se mettre dans un état positif

- Développer un état positif pour mobiliser ses possibilités
- Apprendre à utiliser les attitudes et postures à son avantage
- Se réapproprier les gestes et mécaniques de pensée pour arrêter d'en être victime

## Ateliers pratiques

### Référence

THDM3242

### Durée

2 jours / 14 heures

### Prix HT / stagiaire

1780€

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les présupposés du modèle PNL
- Activer les leviers de la CNV
- Repérer ce qui fonctionne et qui ne fonctionne pas
- Prendre conscience de ses croyances limitantes
- Reprendre le contrôle sur son interaction avec les autres et soi-même

### Niveau requis

- Aucune

### Public concerné

- Toute personne souhaitant fortifier sa communication interpersonnelle et son efficacité relationnelle.

### Formateur

Les formateurs intervenants pour Themanis sont qualifiés par notre Responsable Technique Olivier Astre pour les formations informatiques et bureautiques et par Didier Payen pour les formations management.

### Conditions d'accès à la formation

Délai : 3 mois à 1 semaine avant le démarrage de la formation dans la limite des effectifs indiqués

### Moyens pédagogiques et techniques

Salles de formation (les personnes en situation de handicap peuvent avoir des besoins spécifiques pour suivre la formation. N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter) équipée d'un ordinateur de dernière génération par stagiaire, réseau haut débit et vidéo-projection UHD

Documents supports de formation projetés  
Apports théoriques, étude de cas concrets et exercices

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Feuilles d'émargement (signature électronique privilégiée)

Evaluations formatives et des acquis sous forme de questions orales et/ou écrites (QCM) et/ou mises en situation

Questionnaires de satisfaction (enquête électronique privilégiée)