

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

THDT3242

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)