

LES TECHNIQUES DE PNL

OBJECTIFS

Découvrir la PNL à travers ses fondements. Utiliser les grilles de lecture du comportement et des techniques de changement. Améliorer la connaissance de soi, développer la confiance en soi son charisme. Découvrir et utiliser des techniques de la PNL.

PUBLIC

Toutes personnes pour qui communiquer est le principal levier de réussite personnelle et professionnelle. La PNL intéresse les professionnels amenés à être dans l'action, à changer ou à susciter du changement.

PROGRAMME

Introduction à la PNL

- L'historique et le but de la PNL
- Les présupposés

Les dimensions fondamentales

- Les processus cognitifs :
 - La perception et la construction de la réalité
 - La « carte du monde », ses composantes
 - La calibration – Les canaux de communication – Les prédicats
 - Le B.A-BA relationnel
 - Le méta-modèle
 - La synchronisation et la communication efficace
- La gestion des émotions ou « états internes »
 - Identifier les états internes
 - Etats ressources / états limitant
 - Les ancrages création et utilisation
- Les comportements
 - Le concept des niveaux logiques

Les technique fondamentales

- Ancrages de ressources
- Acquérir de nouveaux comportements
- Dissociation
- Gestion des états internes (stress, trac...) : Swish
- Résolution de conflits, intégration des parties : Squash
- Détermination d'objectifs : modèle SCORE
- Recadrage en 6 points

Des solutions pour :

- Définir et clarifier un objectif, un objectif bien défini est déjà réalisé à 50%
- Communiquer efficacement
- Développer l'assertivité et le charisme
- Trouver et utiliser vos états ressources
- Acquérir et/ou développer vos capacités
- Changer des comportements
- Gérer le stress
- Résoudre des conflits

METHODE

Exercices et entraînement en sous-groupes dans le respect de soi-même et des autres.

Lien permanent établi entre la théorie et des cas pratiques

ORGANISATION

Durée : 5 jours

Dates : 29-30 septembre, 13-14 octobre et 18 novembre 2010

Prix : 1 000 €

Chambre de Commerce et d'Industrie de Quimper Cornouaille

145 Avenue de Kéradenec - 29330 QUIMPER Cedex - Tél : 02 98 98 29 78 – Fax : 02 98 98 29 39