

La PNL ou l'Art de se synchroniser

(Programmation Neuro-Linguistique)



Objectifs

- ✓ Faciliter sa communication avec les autres
- ✓ Éliminer les obstacles au changement
- ✓ Avoir une meilleure connaissance de soi



Publics
Tout Public



Prérequis
Volonté de s'impliquer émotionnellement dans cette formation

JOUR 1

1 – Le V.A.K.O

- Comprendre les différents canaux sensoriels et canaux conducteurs qui existent : Visuel, Auditif, Kinesthésique et Olfactif
 - Apprendre à repérer les prédicats
 - Verbaux
 - Non-verbaux
 - Para-verbaux
 - Sur l'état interne
 - Sur la « carte du monde »
 - S'adapter pour communiquer sur le même canal sensoriel
- MISE EN SITUATION : Exercices de repérage de canaux sensoriel*

2 – L'écoute active

- Utilisation de l'interrogation et de la reformulation pour montrer à son interlocuteur qu'on a bien écouté ce qu'il avait à dire et qu'on a bien compris
 - Décoder la dimension affective généralement non verbalisée de son interlocuteur
 - Comprendre l'importance de l'empathie stratégique
- MISE EN SITUATION : Faces à faces joués et débriefés*

JOUR 2

3 – « Mirroring, Pacing, and leading »

- Calibrer l'attitude de son interlocuteur
- Mirroring : Devenir son miroir sur la voix, la tonalité, la respiration, le vocabulaire, la posture...
- Pacing : Passez à l'étape transitoire de la synchronisation qui vise à peaufiner le mirroring et garder le rythme de la personne
- Leading : Phase de conduite et dernière étape de la synchronisation
- Etape pour gérer l'interaction : l'opérateur devient le leader de la discussion

MISE EN SITUATION : Exercices d'improvisation théâtrale de synchronisation avec ses interlocuteurs

4 – Le Meta-Modèle

- Retrouver l'information perdue lors de la « mise en mots » de l'interlocuteur, grâce à des questions portant sur les « filtres ayant servi à l'établissement de la carte du monde »
- Identifier la structure des limitations acquises, qui apparaissent sous la forme de « violations du Méta-Modèle »
- Remettre la personne en contact avec les éléments qui structurent son langage « de surface »
- Apprentissage des 4 grandes familles : les présuppositions, les distorsions, les généralisations et les omissions

MISE EN SITUATION : Exercices pratiques encadrés

Conseils et inscription : contact@sismiik.com - 06 09 74 62 40

Financement

Formation éligible aux prises en charge des formations budgets OPCO et CPF (formations certifiantes)



Inscription à une formation

Par email
contact@sismiik.com

Par téléphone
06 09 74 62 40

Votre entreprise

Raison sociale de l'entreprise

Adresse

N° SIRET

N° TVA intracommunautaire

RESPONSABLE DE L'INSCRIPTION Mme M.

Prénom Nom

Fonction E-mail

Téléphone fixe Téléphone mobile

La formation

Nom de la formation :

Nombre de stagiaires :

Demande d'éligibilité

Nom de l'OPCO

Souhaitez-vous nous confier la relation avec l'OPCO : Oui
 Non

Mode de financement souhaité : Plan de développement des compétences
 CPF pendant temps de travail
 CPF hors temps de travail