

Objectifs généraux :

- Acquérir une connaissance et une pratique de base des principaux outils de la PNL, et découvrir ses nombreuses applications dans le domaine des relations humaines.
- Enrichir ses ressources personnelles et professionnelles.

Objectifs intermédiaires :

- Connaître ses principaux schémas de fonctionnement pour mieux définir ses propres objectifs.
- Comprendre les enjeux et les ressorts de la relation.
- Maîtriser les niveaux de la communication verbale et non verbale.
- Enrichir ses choix de réponses et de réactions dans différents contextes.

Programme et contenu :

1) Approche générale

- Historique et présentation générale de la PNL
- la différence entre les individus : modèle du monde et représentations propres à chacun ; la dimension sensorielle de l'expérience.
- Principes de base de la Communication :
- s'ajuster au modèle du monde de l'autre : synchronisation dans le non verbal (posture, gestes, voix,) ; adaptation dans les registres du verbal (vocabulaire, structures du langage)
- l'observation visuelle et auditive ; le rôle du feedback.

2) Applications de base

- Les accès oculaires
- L'ancrage : installer des ressources pour les rendre plus disponibles.
- Mener un dialogue et s'informer: des questions pertinentes pour enrichir sa propre perception et la compréhension mutuelle.
- La définition et la formulation d'objectifs : une démarche rigoureuse et éclairante.
- Le recadrage : l'art d'enrichir un point de vue par des considérations inattendues.

3) Envisager une approche élargie de la personne

- L'échelle des niveaux logiques : des comportements à l'identité, de l'être au faire.
- La recherche des critères dans un choix : comment identifier les valeurs en jeu ?
- Pensées-racines, croyances et représentations : leur impact sur nos choix quotidiens.

Démarche pédagogique et méthodologie :

Exposés et démonstrations en grand groupe alternent avec de nombreux exercices en petits groupes.
Les exemples et les situations explorés s'inspirent le plus possible de cas ou questions apportés par les participants.