

UTILISER LA PNL POUR MIEUX COMMUNIQUER

*DEVELOPPER VOTRE AGILITE RELATIONNELLE
ET GAGNER EN PERFORMANCE*



PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

Annick GRYSON-HAVET
Psychologue clinicienne
Consultante en Efficacité personnelle et
professionnelle



A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Identifier leurs canaux sensoriels privilégiés
- Comprendre son fonctionnement pour asseoir la confiance en soi
- Identifier le fonctionnement de l'autre pour pouvoir se synchroniser sur son canal de communication
- Elargir leur champ de compréhension vis à vis d'eux-mêmes et des autres
- Intégrer des outils dans votre répertoire personnel pour construire des relations positives avec votre environnement professionnel (collaborateurs, usagers et partenaires)

Cette formation s'articule autour de 3 pôles

Pôle 1 : **EFFICACITE PERSONNELLE**

CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES

- Connaître ses points de force (ressources) et de faille (limites)
 - Connaître son interlocuteur pour mieux le comprendre
= FLEXIBILITE INTRA-PERSONNELLE

Pôle 2 : **COMPETENCES RELATIONNELLES**

CONSTRUIRE DES RELATIONS GAGNANT- GAGNANT

- S'adapter à son interlocuteur pour mieux communiquer.
= FLEXIBILITE INTER-PERSONNELLE

Pôle 3 : **ASSERTIVITE**

S'AFFIRMER ET AGIR EN CONFIANCE

- Répondre aux exigences de l'environnement.
= FLEXIBILITE INTRA- ET INTER-PERSONNELLE



ITINERAIRE PEDAGOGIQUE

PREALABLE

- Accueil des participants
- Listing des attentes et besoins
- Etablissement du contrat pédagogique (objectifs)
- Présentation du contenu du programme

Introduction : QU'EST-CE QUE LA PNL ?

- Les idées clés de la PNL
- Les trois processus : cognitif, état interne, comportement externe
Cas pratique : découvrir les champs d'application de la PNL

Partie 1 : CONNAISSANCE DE SOI

- Comprendre mon profil : mes atouts (ressources) et mes points faibles (lacunes)
- Identifier mes manières de penser, de communiquer et d'agir
- Prise de conscience de l'incidence de mes comportements sur mon réseau relationnel : l'adaptabilité
- Développer mon potentiel et élargir mon registre de comportements
AUTODIAGNOSTIC : Identifier ma dominante sensorielle
ATELIER 1 : Travail sur mon Image (comment je me vois, comment je suis vu par autrui)
ATELIER 2 : Réaliser mon Blason

Partie 2 : CONNAISSANCE DES AUTRES

- Apprendre à percevoir l'autre à partir d'indices extérieurs observables (le langage verbal, les gestes ...)
- Identifier le profil sensoriel de mon interlocuteur (visuel, auditif, kinesthésique, olfactif) et son autoroute de communication
- Découvrir d'autres moyens de fonctionner : Elargir son registre verbal et non verbal
ATELIER : M'entraîner à Observer
EXERCICE : Les mouvements oculaires
CAS PRATIQUE : M'entraîner au calibrage visuel et auditif

Partie 3 : DEVELOPPER MES CAPACITES RELATIONNELLES

- Prise de conscience des difficultés de la communication
- Connaître les facteurs de distorsion dans la communication
- Intégrer la notion de carte du monde
- Distinguer perception (ce que je reçois) et représentation (ce que j'ai compris et/ou interprété)
- Observer l'état émotionnel de mon interlocuteur (postures, gestes, regards, registres vocaux)
- Créer un rapport d'ouverture : synchronisation verbale et non verbal
- Ecouter activement et reformuler dans le même canal sensoriel
- Apprendre à se mettre sur la même longueur d'onde que mon interlocuteur : la technique OSE

ATELIER 1 : Effectuer un bilan sur mes capacités relationnelles

ATELIER 2 : Identifier les différentes autoroutes sensorielles

EXERCICE INDIVIDUEL : Travail sur les prédicats

JEUX DE ROLE : entraînement au questionnement, à l'écoute active et à la synchronisation

Partie 4 : **DEVELOPPER VOTRE ASSERTIVITE**

- Mesurer mes ressources face aux situations difficiles ou délicates (Potentiel énergétique, niveau d'Estime de Soi et d'Assertivité)
- Identifier mes conduites spontanées face aux tensions
- Découvrir la Pyramide de l'Assertivité (notions d'Estime de soi, de confiance en soi, d'Affirmation de Soi)
- Intégrer des techniques verbales d'affirmation de soi (ni « hérisson », ni « paillason ») : Edredon, disque rayé et DESC)
- Intégrer des techniques non verbales d'affirmation de soi pour devenir plus assertif : la Présence Physique Positive

TEST : Evaluation de mon niveau d'Assertivité (Test de Gordon)

ATELIER : Travail sur les situations professionnelles stressantes (cas vécus)

Conclusion : **IMPULSER LA DYNAMIQUE DE CHANGEMENT D'ADAPTATION**

- ✓ Mettre au point sa méthode personnelle : « boîte à outils »
- ✓ L'objectif, clé de la réussite
- ✓ Se préparer au changement
- ✓ Me fixer des objectifs de changement et mobiliser mes ressources
- ✓ Mise en place d'un Plan d'Action Personnalisé pour développer ma flexibilité
- ✓ Bilan de la formation



LES ATOUTS DE LA FORMATION

- ✚ Pédagogie active, centrée sur des mises en application sur des situations vécues
- ✚ Découverte des clés pour améliorer votre bien-être, vos relations professionnelles, Gagner en motivation et optimisme pour plus de performance.
- ✚ Un coaching individuel avec la formatrice pourra être proposé aux participants qui souhaitent bénéficier d'un accompagnement personnalisé sur la thématique.