

Public : adhérents ayant suivi la Formation Initiale CFTC et les formations dans l'ordre du thème
Transmettre

Durée du module : 3 jours

Objectif de la formation : Mieux se connaître pour mieux interagir avec l'Analyse Transactionnelle et la PNL. Acquérir une compréhension approfondie de la Programmation Neurolinguistique (PNL). Maîtriser les outils fondamentaux pour une communication efficace. La gestion des émotions et le développement personnel.

Méthodes pédagogiques : exposé, participation active des stagiaires, quizz, cas pratiques, jeux de rôles, ...

Jour 1 Introduction à la PNL

Analyser son profil de personnalité

Développer sa connaissance de soi pour identifier les risques principaux d'échecs de la communication

Développer son aisance relationnelle

État d'esprit de la PNL

Comprendre les principes de tolérance, d'ouverture à l'autre et de respect de soi-même et des autres. Applications de la PNL

Explorer les domaines d'application de la PNL, y compris la communication, la santé, l'approche thérapeutique, le développement personnel et l'apprentissage.

Les Trois Termes de la PNL :

- Programmation : Comprendre les notions de programmes aidants et de programmes limitants.
- Neuro : Découvrir le rôle du système nerveux dans l'expérience du monde.
- Linguistique : Explorer le pouvoir du langage dans la communication.

Jour 2 : Outils Clés de la PNL

Les Présupposés de la PNL

- Explorer les présupposés de la PNL, tels que l'importance de l'adaptation, la séparation comportement-soi et la recherche de bonnes intentions dans le comportement.

Les Terrains d'Action de la PNL

- Plonger dans les domaines d'application de la PNL, y compris les croyances, les états internes, les comportements externes, et les processus internes.

Se Brancher et Synchroniser

- Apprendre à s'adapter au style de communication de l'autre, établir un rapport et synchroniser la communication non verbale.

Jour 3 : Techniques Avancées de la PNL

Synchronisation Verbale

- Maîtriser l'adaptation du langage pour renforcer le rapport et la compréhension.

L'Écoute Active

- Développer des compétences d'écoute active pour favoriser une communication efficace.

Application Pratique

- Mettre en pratique les concepts et les outils de la PNL dans des scénarios réels.

Évaluation et Conclusion

- Évaluer les compétences acquises et discuter des prochaines étapes pour intégrer la PNL dans la vie professionnelle et personnelle.

Ce programme de formation offre une base solide pour comprendre la PNL et développer des compétences pratiques pour une communication plus efficace, une meilleure gestion des émotions et une croissance personnelle. Chaque session inclut des activités interactives, des discussions en groupe et des exercices pratiques pour renforcer l'apprentissage.