

## APPROFONDIR LA CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES GRÂCE À LA P.N.L.



*De nos jours, nous avons tous besoin de facultés qui permettent de développer un maximum d'adaptabilité personnelle. Avec la P.N.L. (Programmation Neuro-Linguistique), nous pouvons comprendre notre mode de fonctionnement cognitif, intellectuel et émotionnel. Il nous est ainsi possible de modifier nos schémas de pensées, nos stratégies pour mieux communiquer et produire un travail collaboratif plus efficient. Cette approche permet d'acquérir un état d'esprit orienté Solution.*

<p> <b>Objectifs spécifiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mieux se connaître</li><li>• Acquérir une meilleure compréhension des autres</li><li>• Mettre en place des comportements plus flexibles en intégrant la dimension non-verbale</li><li>• S'attacher au « comment faire autrement »</li><li>• Etablir dès les 1ers instants une relation pertinente avec autrui</li><li>• Atténuer l'aspect négatif des expériences passées</li><li>• Etre davantage acteur/actrice dans les résultats de ses démarches</li></ul>	<p><b>Public</b></p> <p>Toute personne : manager, cadre, assistante, autre collaborateur souhaitant modifier/ enrichir ses réactions comportementales pour gagner en efficacité dans son rapport aux autres et à la vie en général</p> <p><b>Prérequis</b></p> <p>Cette formation ne nécessite pas de prérequis, sauf l'envie de s'impliquer personnellement dans cette formation pour en retirer le maximum de bénéfices</p> <p><b>Durée :</b></p> <p>2 jours (14 heures)</p>
---	--

### Programme

- Analyser son profil de personnalité
- Comprendre ce qui se passe derrière ses habitudes et comportements
- Prendre conscience que les pensées déterminent les résultats de ses actions
- Identifier ses points forts et apprendre à les exploiter davantage
- Modifier sa perception des événements négatifs pour agir plus efficacement
- Se mettre en phase avec son auditoire, adapter son langage à celui de son interlocuteur
- Questionner de façon pertinente
- Améliorer la qualité du rapport avec une personne ou un groupe
- Sortir de l'interprétation
- Faire preuve de flexibilité comportementale
- Choisir sa disposition d'esprit pour influencer sur les résultats de ses actions
- Ancrer des ressources de réussite

### Compétences visées

- Prise de conscience que l'on peut changer soi-même et le regard que l'on porte sur les autres mais pas les autres
- Utilisation de techniques simples et opérationnelles, telles que le VAKOG, le métamodèle, la synchronisation, la programmation pour un relationnel et un travail collaboratif de qualité

### Méthode pédagogique et Modalités d'évaluation

Se référer à la page 3

