

# Formation PNL - Les Bases

Lausanne, les 21-22 mai et 4-5 juin 2022



Une formation sans pareil pour découvrir les fondamentaux de la PNL\*. Une expérience riche pour mieux se connaître, développer une communication efficace, respectueuse d'autrui, avec plus de choix.

Une façon de mobiliser ses ressources personnelles afin de réaliser pleinement ses objectifs.

*\*Programmation Neuro Linguistique, formidable outil de développement de soi et d'interaction avec le monde.*

## Les objectifs



Vous apprendrez comment :

- développer votre aptitude à **communiquer** et améliorer votre qualité d'**écoute** et de feedback ;
- accéder à une **perception** plus complète d'une situation (changer vos perspectives) ;
- mobiliser ses **ressources** comme votre confiance en soi ;
- définir et clarifier vos **objectifs** et ceux de vos interlocuteurs ;
- vivre votre **alignement** (valeurs, convictions, vision, forces, comportements, environnement) pour réaliser pleinement vos objectifs personnels et professionnels ;

Et vous acquerez des **techniques d'accompagnement** favorisant le développement d'autrui.

Notre passion-mission : vous transmettre des connaissances et des outils impactant, directement applicables dans votre quotidien, pour vous-mêmes, pour votre entourage.

## À qui s'adresse la formation ?



- À toute personne désirant améliorer sa communication, développer des **ressources personnelles** et acquérir des compétences en **écoute active** pour mieux accompagner ses interlocuteurs vers leur propre développement ;
- À tous les **communicateurs** : aux professionnels de l'accompagnement et de santé, enseignants, formateurs, coaches, thérapeutes ; managers, chefs de projet, consultants, acteurs des RH ; aux personnes soucieuses de se donner les outils nécessaires à une communication de qualité ;
- Aux entreprises** souhaitant offrir à leurs collaborateurs une formation riche en enseignement en vue d'accroître leurs **compétences** en **communication interpersonnelle** et de renforcer leur motivation ;

## Prérequis

Aucun, si ce n'est l'envie d'apprendre de nouvelles compétences et s'enrichir personnellement.

## Le déroulement



La formation allie **théorie** et **pratique** en binôme et sous-groupe, avec jeux de rôles et mises en situations. Les pratiques contribuent à ancrer les notions et thèmes couverts et à vous permettre de repartir avec de nouvelles compétences. Elle intègre des démonstrations en direct.

Le support de cours constitue une solide base de référence.

Le cadre de la formation est respectueux d'autrui et riche en **partages**.

Une attestation d'acquisition des connaissances est remise à la fin du stage.

## Le contenu

Nous découvrirons les compétences communes aux grands communicateurs que la PNL a modélisés dont les fondamentaux.

- Le modèle de **l'Etat présent** et **l'Etat désiré**
- Les conditions de **formulation d'un objectif** pour augmenter ses chances de succès
- Développer son **écoute active** et améliorer sa communication
- La **synchronisation** : comment utiliser notre langage et notre posture pour qu'ils facilitent la compréhension de notre interlocuteur et améliorent le **Rapport** et la **Conduite**.
- La **calibration** : comment développer notre acuité sensorielle, décoder le langage Verbal et NV
- Les représentations **sensorielles** et la communication à travers leurs différents **canaux**
- La **dissociation** : prendre du recul vis-à-vis de situations difficiles, diminuer la charge émotionnelle
- L'**ancrage** de ressources: intégrer un des puissants outils de changement de la PNL et installer, grâce à celui-ci, des ressources de confiance en soi, motivation, apaisement, bien-être...
- Le modèle des **positions perceptuelles** : changer sa perception, comprendre celle de l'autre et développer sa flexibilité comportementale pour mieux s'adapter en fonction de notre interlocuteur



## Formatrice

Au bénéfice d'une maîtrise universitaire et d'une riche expérience en entreprise, coach expérimentée et passionnée, Christine Dougoud accompagne ses clients à retrouver confiance motivation et sens. Enseignante en PNL diplômée, elle partage sa passion pour la transmission de compétences et d'outils de changement, pour l'expression des talents insoupçonnés et l'épanouissement individuel et systémique.



## Lieu & participants

La Maison de la Femme, Eglantine 6, 1006 **Lausanne**, aux dates mentionnées.

Aussi, au sein de votre entreprise, de votre organisme de formation.

En présentiel. Petits groupes : 6 à 8 personnes, Ambiance privilégiée.

## Tarif, durée et horaires

**CHF 840** - 4 jours (25 heures) - Horaires approximatifs : 9h30-17h30 (J1-J3), 9h30-16h30 (J4)

## Témoignages

« Une formation riche et captivante... ». « Passionnée et enthousiaste, elle nous embarque avec elle tout au long de la formation et crée un climat de confiance et d'écoute. »

## Valeurs

Écoute et compréhension, apprentissage, évolution, transformation, épanouissement et transmission.

## Contact

Christine Dougoud : +41 79 417 87 38  
info@espaceconfiance.com, Lausanne, Suisse